

તો તે સમજશક્તિનો દુરુપયોગ કરેલ હોવો જોઈએ અને તેમ હોય તો પછી તે ભાગ્યેજ મનુષ્ય રહે છે.

આટલું સફળતામાં કહેવાની જરૂર એટલા માટેજ કે જ્યારે સમજશક્તિ વગરના પોતાની દુનીયામાં રહેવાની મુદત (આયુષ્ય) સુખમાં એકસરખી રીતે પુરી કરે છે ત્યારે મનુષ્ય જે પરમાત્માત્મજ શુદ્ધ પ્રતિબિંબ છે અથવા શુદ્ધ આત્માજ છે તે હરહંમેસ પોતાની સમજશક્તિને આડે રસ્તે દોરી દુઃખી થાય છે.

પશુ પંખી કુદરતી નિયમને, પ્રેરણાશુદ્ધિ વડે અનુસરતાં હોવાથી જ્યારે મંદવાકનાં ભાગ્યેજ ભોગ થાય છે ત્યારે સમજશક્તિવાળાં મનુષ્ય ભાગ્યેજ તંદુરસ્ત રહે છે, એથી વધારે અન્યથા શું ? અને તે કેમ થતાં અટકે એ બતાવવા આ નામ પાત્ર છે. જે તે બતાવવાનું સહેજ પાલું બને તો સતોષ છે—એજ ઉદ્દેશ, એજ કર્તાવ્ય અને એજ હેતુ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જુદા જુદા અંશકારો—લેખકો—વગેરેના અભિપ્રાયનો એટલી છુટથી આધાર લેવામાં આવ્યો છે કે એમ કહું કે આ આખું પુસ્તક તેઓના અભિપ્રાયનું માત્ર ટાંચણ છે તો અક્ષરશઃ સત્ય છે. જ્યાં જ્યાં શક્યું ત્યાં કોઈ જગ્યાએ લેખમાં સ્વીકાર કર્યો છે પણ જ્યાં બધુંજ તેમનું ત્યાં કંઈ કંઈ જગ્યાએથી કેટલું લીધું તે જગ્યાથી શકાયું નથી તેથી તેઓનો મોખમ આભાર માનું છું, અને જગ્યાવમાં એટલુંજ જણાવું છું કે તેમના લેખો વગેરેનો જેમ વધારે ફેલાવ થાય તેમ સાફ તેવો તેમનો પગ મન હોયજ તેથી તેમ કરવા મેં તક લીધી તે માટે ફરી ફરી ફરી ફરી એકવાર આભાર માનું છું.

તો તેની અંદર ઉપરનાં તરવોનો નીચે પ્રમાણે ભાગ છે. અક દહ -  
જેનું વજન ૧૪૮ રતલ હોય તેમાં દરેકનું પ્રમાણ (મારગલ પ્રમાણે.)

વાયુ

રતલ કે પાઉન્ડ  $\frac{૧૬}{૧૦૦}$

ઓક્સીજન-પ્રાચુર્ય

૧૧૬.૫૬

હાઇડ્રોજન

૧૩.૪૬

નાઇટ્રોજન

૩.૭૦

કાર્બોન

.૧૩ ૧૩૩.૮૫

ફોસ્ફરમ

૧.૭૦

પૃથ્વી

કાર્બોન (કોયલાનું મૂળ તત્વ)

૯.૬૮

કેલ્શીઅમ (ચૂનાનું મૂળ તત્વ)

૧.૬૩ ૧૧.૬૧

પોટેશીઅમ

.૦૩

મગ્નેશ-ગંધક

.૨૨

સોડિયમ-મીઠાનું મૂળ તત્વ

.૧૫

મેગ્નેશીયમ

.૦૦૧

આર્સન-લોહ

.૦૧૪

ફ્લ્યુરીન

.૧૧૮

મીલીકાન (ગેસનું મૂળ તત્વ)

.૦૦૦૩

ઉપર મુજબ બે તત્વ વાયુ ને પૃથ્વી (ધાતુ માત્ર પૃથ્વી તત્વજ છે)નું પ્રમાણ છે. પાણી તત્વ ને લોહી-વગેરે શરીરના પ્રવાહમાં પ્રવેશ છે તેનો મર્માવશ ઓક્સીજન અને હાઇડ્રોજન ને બેનું તે ગમે છે તેના પ્રમાણમાં થઈ ગય છે. પાણી તે બન્ને વાયુમાંથી બને છે એમ માનીત થયું છે. આકાશ તત્વ તો શરીરમાં ને ને પોષાણ છે જ્વરની કાચગી-આંતરડાંની પોષ-મૂત્રાશય-પિત્તની કાચગી વગેરેમાં, મર્માશયની પોષમાં છે. અને તેજ જ્વાળાની અંદર મૂક છે; અગ્નિ રૂપે જ્વરમાં-પિત્તમાં છે, ને પ્રકાશરૂપે આંખમાં તથા દરેક ભાગ નેતે વધેને અગ્નિ છે તેમાં છે મુવાળાપ-કામળાપનું પણ તેજને લીધે છે.

ઉપરનું બંધારણ સમજાવ્યા પછી સ્પષ્ટ સમજાઇ શકે તેવું છે કે જે ચીજ જેની જાની છે તે ચીજનો ઉપયોગજ તે ચીજ મુદારવામાં—મરામતમાં—સ્વચ્છતા—તંદુરસ્તીમાં મુખ્યત્વે કરીને થઇ શકે. પૃથ્વીતત્વ—વાયુ—પાણી—તેજ—આકાશ જેમ સ્વચ્છ—જેમ વધારે પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ લેવાય તેમ વધારે તંદુરસ્ત રહેવાય.

૧૪૮ રતલના વજનના દેહમાં વાયુ અને પાણીનાં તત્ત્વનું પ્રમાણજ ૧૩૩.૮૫ રતલ એટલે લગભગ એકસો પોણી ચોત્રીસ રતલ છે અને પૃથ્વીતત્ત્વમાં મુખ્ય એ તત્ત્વ કોલસાનું તત્ત્વ અને ચૂનાનું તત્ત્વ એ બે મળી ૧૧.૯૧ એટલે લગભગ ૧૨ રતલ તે બે છે. એટલે ૧૪૫.૭૬ લગભગ એકસો પોણી છતાલીસ પાઉન્ડ થયા. બાકીમાં ૧.૭ આશરે પોણા બે પાઉન્ડ ફેસફરસ તત્ત્વ જે મુખ્ય હાડકાંમાં છે તે આવે છે; એટલે ૧૪૭ા એકસો સારીસુખાલીસ પાઉન્ડ રતલ થયા. બાકી અરધા પાઉન્ડમાં ગંધક અને મીઠાનું તત્ત્વ છે. સિવાય બહુજ નૂન પ્રમાણમાં પાંચ ધાતુ છે. આ ઉપરથી સમજાવામાં આવશે કે શરીરની જનાવટમાં વાયુ—પાણી તેજનોજ વિશેષ ઉપયોગ છે.

દિલ્હીની એટલી જ છે કે જે તત્ત્વોના ઉપયોગની ધણી જરૂરી-આન, તે વિશેજ બેદરકારી વિશેષ જોવામાં આવે છે.

પૈસા ખરચ્યા વગર જ્યાં જોઇએ ત્યાં પુષ્કળ દવા—પાણી—તેજ અને આકાશ મળે છે; છતાં તે માટે બેદરકાર રહી દવા—પૃથ્વીતત્ત્વ—જેનો જૂજ ભાગ બંધારણમાં, તેમાંજ મુખ્ય લક્ષ આપી કુદરતને આડા આવવાનું બને છે તે તરફ ખાસ લક્ષ જેવવા આ પ્રયાસ છે.

હવા વગર પ્રાણી પાંચ મિનીટથી વધારે ન જીવી શકે. પાણી વગર અમુક દિવસથી વધારે ન જીવી શકે અને ખોરાક વગર ઘણા મહિના સુધી પણ ટકી શકે, છતાં હવા—પાણીનાં પ્રમાણ તથા શુદ્ધતા માટે લઘુ બેદરકાર અને ખોરાક જંતી અતિ ઓછી જરૂર તેના ઉપર શોષ્ય—અશોષ્ય—શુદ્ધ—અશુદ્ધ—પુરતો—વધારે તેની દરકાર

મર્મી વગર એવું ને એમ્બુ ચરી પડાય કે તેને પગિણાએ ન જોઈતી  
દવા પેટમાં, લોહીમાં, ચામડીમાં ઘાલી દુખી થવાય, એ મોહ અને  
અચાનક કે ખીચી શું ?

ઉપર મુજબ ધ્વન જેવી-શુદ્ધ હવા-શુદ્ધ પાણી-પુરુષ અન-  
વાદ અને પુરતી જગ્યાની હ્રુ માથે શુદ્ધ સ્થાનની માલુમ વધારે  
પડતી જરૂરીઆત સમગ્ર ને પ્રમાણે નર્વન ગળી સુખી થઈ લાણુ  
આધુન-પૂર્ણ તદુગસ્તી ભોગવે એ ઇચ્છાએ જ આ પલ છે દેવ જેને  
લઈને મજા છે જે લઈને હનન ચનન પાચન-મનન વગેરે ક્રિયા  
કરે છે તેને માન જીવનત્વ (Vitality) એમું નામ આપી તે  
મુખ્ય નક્કી વિન પશ્ચિમ તદ્દત્ત રી કમા તદ્દત્ત મે રજા રહેવાથી  
હવે રખત જગા ખામ અમેરિકામાં તે ઉપર ખ્યાન આપવાનું શરૂ  
થયું છે એ જીવનત્વ જેને આપણે-આત્મા અથવા લૌકિક રીતે જીવ  
શક્તિએ કીએ તેો કેમણી-આધ્યાત્મિક ખીન-રૂપીની શરીરને તદ્દત્ત  
ગમના પુરી જરૂર છે Vitality જીવનત્વ છે એ વિશે શક લાનના  
કારણ નથી જ્યાં સુધી Heart ધમકે કે ને શ્વાસ ચાલે છે ત્યાં  
સુધી જીવતા રહેવાય છે આં તે મનને કંઈ શક્તિથી ચાલે છે ને કેમ  
જાણ થાય છે તેનો ખુનામો Vitality કે જીવનશક્તિ છે એ  
માનના વગર છૂટકા નથી ગમે તે વત્રને કુચી દેનાર કે ચનાનનાર  
જેમ જરૂરનોજ છે તે રજા પેતાથી ચનાના વગર ચાલીજ જેમ ન  
શકે તેમ મનુષ્યનો જન્મથી મરણ સુધી જીવન ચાલે એવો કુચી દેનાર  
માન્યા વગર તેનો ખુનામો થઈ શકતોજ નથી તે શું છે ? તે મમજની  
બદા છે, મદી મમજ સનય તેવું ન હોય તે જતા તે માન્યા વગર  
મમજની સમતુજ નથી કે Heart કેમ શરૂઆતથી ચાલતું શરૂ થાય  
છે આં અન વખતે તે કેમ મધ પડે છે માન સાગ તદ્દત્ત  
માલુમનું એકાએક દાર્દ જવ થવાનું કારણ જેમ મમજનું નથી તેમ  
મર્મમાં માગ્યામાં મામે દાર્દ ચાલતું કેમ થાય છે તે મમજની  
શકાય નથી, ત્યાંસુધી અનજા શક્તિ કે અજનાર માન્યા વગર

છુટકોજ નથી. શારીરિક રોગ કરતા માનસિક રોગ-આધિ-  
વ્યાધિ-ચિન્તા જે શરીરનો નાશ કરે છે તે ઉપર દુર્લક્ષ ગ્રાપ્ય છે  
તેથી જે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનો ઉપાય આધ્યાત્મિક કેળવણી  
અને તે માટે પ્રથમ અભ્યર્ચની જરૂર છે રવિશંકર

## બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

કુ મતના નિયમથી આવી તદુસ્તી ગળવવાની શીખવવાનું વર્ણન  
કરનારા પુસ્તકમાં જલુ ફરફાર કરવા અવકાશ ન હોય, છતાં જેમ જેમ  
અનુભવ વધતો જાય, તેમ તેમ વધારે સ્પષ્ટ કરવા અને ઉમેરો પણ  
કરવાનું સૂત્રે તે પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું છે વળી બીજી આવૃત્તિમાં  
“ઝાડે કેમ બેસવું” તેની જગ્યાએ તેમજ સુગન્ધના સેવામડળે આરો ૫  
વિશેષ કરેલો નજીક કાઢક ઉમેરણ સાથે આપ્યો છે, નકશા માટે  
‘સેવામડળ’નો આભારી છુ તદુસ્તી ગળવવાના માધારણ  
સૂત્રોમાં ખાસ ઉપયોગી જણાયા તેનો વધારા કર્યો છે

પ્રથમ આવૃત્તિની પદ્ધતિ નકન છપાવવામાં આવી હતી, તે લગભગ  
ત્રણ વર્ષમાજ-આવાં કમાણી-વેપારનો મહકાગ હોવા છતાં-અપી ગઈ  
અને બીજી આવૃત્તિ છપાવવા તમ આવી એજ પુસ્તક કેજુ ઉપયોગી છે,  
અને સમાજે કેવી રીતે તેને ઉત્તેજન આપ્યું છે તેની સામીતી છે  
આ માટે પ્રશ્નનો જ ઉપમા માનુ છુ

આતા છે કે તેજ પ્રમાણે આ આવૃત્તિનો ઉપયોગ થશે અને  
પરિણામે તદુસ્તી વધારે ફેલાશે મદ્યુદ્યોને શાળાઓમાં આવાં  
પુસ્તકો ધનામ અપાવે તો નાનપણથી જગ્યા તદુસ્તી સાથે નામી  
જીવની ભોગને એ કઈ ઓછું ઈષ્ટ નથી

૧-૧-૧૯૩૩

મળિઆવા.

રવિશંકર ગણેશજી અંગારિયા

# વગર દોઢાનેા



## અનુક્રમણિકા

	ભાગ ૧ લો	પૃષ્ઠ ૧-૧૩૨
પ્રકરણ	૧ શરીર	૧
	૨ વિજ્ઞાન સંબંધે થોડી સમજ	૬
	૩ પાચનક્રિયાની સમાજ	૨૮
	૪ સ્નાય અને શ્વાસ	૫૬
	૫ જનનેદ્રિય મંબધી જે બોલ	૬૫
	૬ ખોરાક	૭૧
	૭ રોગ અને તેની ખરી ફા	૮૨
	૮ આત્માવસ્થા—અચપાત	૮૬
	૯ આત્માવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ	
	તથા તેમના સાધારણ વ્યાધિને	૧૦૭
૧૦	અચ્ચાંના વ્યાધિઓ	૧૨૦
	ભાગ ૨ લો	પૃષ્ઠ ૧૩૩-૨૩૫
પ્રકરણ	૧ વેદક અભ્યાસના લેવ	૧૩૩
	૨ રોગનાં કારણો	૧૩૪
	૩ રોગનાં ચિકિત્સા	૧૪૧
	૪ ચિકિત્સા	૧૪૩
	૫ જુદા જુદા રોગો વિષે	૧૪૫
	૬ સંતતિ વિષય	૨૨૭

## ભાગ ૩ ને

પૃષ્ઠ ૨૩૬-૩૮૧

પ્રકરણ ૧	તંદુરસ્તી અને મનોમથ	૨૩૬
૨	આરોગ્યતા વિષે યાદ ગણવા જેવાં ચોક્કસ ઉપદેશન્યનો	૨૪૦
૩	તંદુરસ્તી સમયે ચોક્કસ ક્રિયા	૨૪૩
૪	તંદુરસ્તી મળીવવા જૂના જૂના વૈદ અને દામ્તરોએ યોજેલા નિયમો	૨૪૭
૫	તંદુરસ્તી એ દુનિયામાં મોઘામાં મોઘી ચીજ છે	૨૬૫
૬	ઉપવાસ	૨૭૨
૭	તંદુરસ્ત ગહેવા માધારણ સૂત્રો	૨૮૬
૮	વૃદ્ધપણુ નટકારી શકાય ?	૩૩૮
૯	વૈદ દાક્તર કેવા હોવા જોઈએ અને તેમની દગ્દી પ્રત્યે શી ફરજ હોવી જોઈએ ?	૩૪૬
૧૦	છેવડના બે બોલ	૩૫૩
૧૧	દવા તથા ઉપચાર	૩૫૬

## પરિગ્રહ

૧	ગરમ પાણીનો ઉપયોગ	૩૮૨
૨	ઉચ્ચાર્ધનુ પ્રમાણ, વજન વગેરે બતાવનાર પત્રક	૩૮૬
૩	પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચેલા શરીરના અવયવોના વજન તથા માપ	૩૮૭
૪	મારી પોતાની દીનચર્યા	૩૮૮
૫	જાળન, કસગત, વગેરેની નોધ શુદ્ધિપત્રક	૪૦૭ ૪૨૫

# અનુક્રમણિકા—અકારાદિ

અ	પૃષ્ઠ	ઉ-ઊ	પૃષ્ઠ
અઘાન્તિઆપણે	૫૪	ઉપના છેડા	૮
આવાની ટેવ	૪૩	ઉધ ન આવની	૨૧૧
અટકાવ ન આવવો	૩૬૦	ઉંચાઈનું પત્રક	૩૮૪
અતિથય ઝાડાપણું	૩૭૬	ઉનાવળે આવું	૩૬
અધાણાં	૪૩	ઉગ્રસ	૧૬૮
અનિદ્રા	૨૧૧	સાદી	૧૬૮, ૩૬૧
„ કારણે	૨૧૧	મોટી	૩૬૧
ઉપચાર	૩૬૦	જનવા	૩૬૦
અશીળુ	૨૩૮	ઉપવામ	૨૭૨
અપચો	૧૮૩, ૩૬૦	„ કરવા સૂચવતાં ચિહ્ના	૨૮૦
અવયવોનું વર્જન	૩૮૭	„ કેવી રીતે છોડવા	૨૮૧
અર્શ	૩૬૦	„ દરમીયાન બિંધ	
		ન આવે તો	૨૮૦



ક	પૃષ્ઠ
કપડાં કેવાં જોઈએ	૬૩
કમળો	૨૦૪
ઉપચાર ૨૦૬,	૩૬૧
કાન પાંચે	૩૬૩
કેળવણી, બચ્ચાની	૧૦૫
કાઠો છાતીનો	૭
, પેગનો	૭
કોકિનું બસન	૨૩૭
કાગળુ	૨૦૪
ચિહ્નો	૨૦૫
ઠગડ ૨૦૬,	૩૩૨
કરોળીઆ	૩૬૨
ઠંભાગી	૩૬૩
કસગત	૨૦
, કઈ જાતની	૨૦
, કરવાની વિદ્યાર્થીમા	
ખામી	૨૧
, કરવાનો ચોકસ વખત ૨૦	
, કેમ કરવી	૨૦
કાંઈનું બચન	૨૩૭
કિરમીયા	૨૦૧
કુમિ	૨૦૧
ઉપચાર ૨૦૨,	૩૬૩
કારણો	૨૦૨
ચિહ્નો	૨૦૨

ખ

લાય ૫૩

	પૃષ્ઠ
ખરજનું	૩૬૩
ખસ	૩૬૪
ખાવાની ટેવ	
અકાન્તિઆપણે	૪૩
બહુ ઓછુ ખાવાની ટેવ	૪૪
ખાડની જાતો	૪૪
ખારી	૧૬૭
ઉપચાર	૧૬૮
કાગણો	૧૬૭
ચિહ્નો	૧૬૮
ખીલી નીકળવી	૦૬૪
ખુજલી ગુણ ભાગની	૩૬૫
ખેચ-તાણુ ૧૩૧,	૨૧૩
ઉપચાર	૨૧૪
કારણુ	૨૧૪
ખોરાક	૬૫
ઝલીરાગ ચેવા જોઈએ	૩૮
તત્ત્વની ખામી	૪૬
ના પ્રકાર	૭૧
ના પ્રમાણમા ફેરફાર	
કરવા મળ્યો	૪૦
ની જાત	૪૮
પકાવવાની ક્રિયા	૮૮
ની જુદી જુદી વાનીઓ	૪૦
પચવામા મનની અસર	૫૬
લીધા પહેલાં કે પછી	

	૪૫		૪૫
વિષે ૨૩૨		ઉપચાર	૧૯૬
-ચમે કે હોડરી ૨૩૧		ગણેશ	૧૯૬
જ		ઝાડે નિયમિત જવાની	
જાડગમા પાચનક્રિયા ૩૦		ટેન્ની જરૂર	૫૪
જાડગ-અનુ મમ ૪૮		, મેમવાની રીત	૧૮૩
જનનેન્દ્રિય મનથી મેમોવ ૬૫		ઝામરો	૩૬૭
જનમથી પાચ વર્ષ સુધી		ઝામગવા	૩૬૮
ખચ્ચુ શા પ્રમાણે વધે ૭		ઝેરી - ખના કરના	
તથા વજન કેટલું તે		ઉપચાર	૨૨૬
ખનાવનાર પત્રક ૮૬		૬	
જમતી રખતે પાણી પીવા		દવાખાનું	૩૧૮
વિષે ૩૭		૩	
, પાગવાના નિયમે ૩૬		ડાઢ	૫
જમવામાન મજાની ટેવ ૪૧		-	
જમવાના નિયમિત વખત			
હમીરાન ખાવાની ટેવ ૩૮			

	પૃષ્ઠ		પૃષ્ઠ
શરીર	૧	સન્નિપાત	૩૭૭
શરીરના ૧૮૦૦ ભાગમા		મરપના કુળની દવા	૨૨૬
પ્રાણીનું પ્રમાણ	૮૦	સાઝ એમી જંગલ	૨૭૮
ના હૃદય વિજ્ઞાન		માગ્નુગાડ	૨૭૮
ગભધી ચોડી મમન	૯	એટલે એઝીઆ	૨૩
ની ગમી	૬૮	સોરીમેવમ	૨૩
તુ ધનુ	૧૦	એગીલામની ફગ્ગ	૨૩
ની ગયના	૪	રુદ્રાર્થ અને માકુવાગી	
તુ વધતુ	૧૦	પાથો	૭૨
તુ મદુ વની જપુ	૩૭૬	સ્તનનું પાકવું	૩૬૬
તુ ગધોગણ બનાવ		સ્પાઈનિય કોર્ડ	૨૪
		સાવ	૫૬

# વગર દોકડાનો વૈદ્ય

## ભાગ ૧ લો

### મનુષ્ય

મનુષ્યની જીંદગીનાં વર્ણન કરવા ખાતર ત્રણ વિભાગ અનુક્રમ થઈ પડે છે. (૧) બાલ્યાવસ્થા-અર્થપણ (૨) યુવાવસ્થા અથવા જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ. આ ત્રણે અવસ્થા દરમીયાન શું શું સંભાળવાનું છે તે જણાવ્યા અગાઉ શરીરની રચના અને શરીર સંબંધી ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન વિશે થોડું જણાવવાથી સમજ વધારે સારી રીતે પડશે.

બાલ્યાવસ્થા વિશે જણાવ્યા બાદ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાનું જુદું જણાવવાને બદલે 'રોગ' નીચેજ જણાવાશે અને તે સંબંધી કહેવાનું તેમાંજ કહેવાશે, એટલે બાકી અવસ્થા વિશે જે કહેવાનું તે એકી સાથે કહેવાયું છે

### પ્રકરણ ૧ લું

#### શરીર

શરીર એ મનુષ્યના જક દેહનું નામ છે. તેની અંદર રહેલા ચેતન્યને છત્ર એ સંજ્ઞા અપાય છે. છત્ર ન માત્રનારે બહુજ થોડો ભાગ છે. પણ તે ભાગ પણ એટલું તો અવશ્ય માને છે કે જક દેહની અંદર જે પણ ક્રિયા થાય છે તે કરનાર કંઈક ન જાણી સકાય તેવી શક્તિ છે. પત્રી એકજ ભાગમાં છે કે દરેક અણુમાં છે કે રંગાપણિ ક્રિયાળીજ પેદા થાય કે અને અમુક મંત્રોગો દ્વારા ધગવે ત્યાં સુધી જારી રહે છે તે શું છે તે તો મમજ શક્તિ જેટલી જેટલી જેની જગચએલો હોય તે તે પ્રમાણે તે કચુપ ગણે છે.

એ વિષયવિષે આપણે એટલું જ જરૂરનું છે કે એવું કંઈક છે કે જે આપણા આખા શરીરમાં અમુક ભાગમાં અથવા સર્વ ભાગમાં છે, અને તેની સત્તા આખા જડ દેહ ઉપર છે.

જ્ઞાન અથવા સમજ શક્તિ એને આ જીવ અથવા શક્તિ સાથે સંબંધ છે અને તે જ્યાં રહી અથવા જેમાં રહી પોતાનું કર્તવ્ય કરે છે તે શરીર અથવા દેહ છે. ચૈતન્ય શક્તિને ફુનીવાનો મોટો ભાગ 'આત્મા' 'જીવ' એ નામથી જાણે છે, જ્યારે જડવાદીઓ તેની જુદી ચૈતન્ય શક્તિને માન્ય રાખતા નથી. આપણે આર્થો તો આત્મા છે અને તે તદ્દન અસંગ અથવા પરમાત્માનો અંશ છે એમ માનીએ છીએ. આર્થાવર્તમાં જડવાદનું પ્રાધાન્ય કે સર્વાંશે માન્યત્વ સ્વીકારાએલું નથી.

### શરીરની રચના

શરીરના જુદા જુદા ભાગ અથવા અવયવને જુદાં જુદાં નામ અપાય છે. મુખ્ય ધડ અને હેડા એ બે ભાગ છે. ધડ લૌકિક રીતે માથા વગરનું આખું શરીર ગણાય છે, પણ આંદ્રિ ધડ એટલે બે હાથ અને બે પગની વચ્ચે જે મસ્તક સહિત કોઠો રહે છે તે: એવો અર્થ છે. બીરે હેડા તે બે હાથ અને પગ ગણવાના છે.

### ધડ

ધડ એ માથુ, અને હાથ પગ વગરનો વચ્ચેનો પેટ જાતોનો કોઠો છે. ધડ શબ્દ ઘડનોજ અપભ્રંશ છે. ધડ શબ્દ વૃક્ષના મધ્ય ભાગ માટે વપરાય છે અને તેની શાખા પ્રશાખા ઘડમાંથીજ પેદા થાય છે, જ્યારે મનુષ્યને માટે ધડને સ્થાને ધડ શબ્દ વપરાયો. શાખા પ્રશાખા રૂપે હાથ પગ ને આંગળાં વગેરે છે. વૃક્ષનું પોષણ નીચેથી મુળ વાટે થાય છે. જ્યારે મનુષ્યનું પોષણ મુખ વાટે થાય છે; એટલે :વૃક્ષમાં પોષણનું સાધન નીચેથી લેવાય છે ત્યારે મનુષ્યનું પોષણ ઉપલા ભાગથી લેવાય છે. તે એમ જતાવે છે કે વૃક્ષ જમીન સાથે સીધો સંબંધ જતાવે છે અને મનુષ્યને જમીનથી છુટો પડેલો હોવાથી જમીનથી પોષણનાં તત્ત્વો છુટા પાડી

નિર્વાહ કરવાનું છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે કે જમીન તરત શિવાય વસ  
કે મનુષ્યનું પોષણ થઈ શકતું નથી.

માયું એ કોઠાની સાથે જે સંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડોક  
અથવા ગળું કહે છે. માયાની અંદર હાડકા ૥ જોપરી અને તેની અંદર રહેલું  
મગજ અથવા બેભુ, કાન, નાક, આંખ અને ચહેરાનો સમાવેશ થાય છે.

માયાની જોપરી હાડકાના જુદા જુદા કટકાની બનેલી છે. અને  
તે ૧૧ અંદર આંખના કાનનાં ઘાનતાંતુઓ જવાને તથા કરોડનાં ઘાન  
રજ્જુ, જ્યાં માટે જોઈતાં નાનાં મોટાં કાણું છે તે પોક્ષી જોપરીની  
અંદર મગજ અથવા બેભુ છે.

મગજ તે બહામનો આટો ને માખરને મેળવી જે લીસો પદાર્થ થાય  
તેવા લીસા પદાર્થનું બનેલું છે. તેના ઉપરનો ચર ધુંચળાં ધુંચળાં જેવો  
બનેલો છે, અને તેમા જરા ઝોઝો ભુરો ગંગ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય  
છે. આ આઠા ભુગ પદાર્થ ઉપર આશુપતી મગજ શક્તિનો આધાર  
છે એમ ખુબ મને મનાય છે જેમ મગજની શક્તિ તીવ્ર ને વધારે તેમ  
આભુરો ભાગ વધારે અને મગજમાં ઉઠો બેઠેલો હોય છે એમ મનાય છે.

જોપરીનાં હાડકાને જુદાં પાડવાં હોય તો કુરતની એક શક્તિનો  
સાજ સજ તેમ કરી શકાય છે જોપરીની અંદર થોડા ચણા ભરી પાણી  
નખાય ૥ એટલે જોપરીની અંદર ચણા પનાળાય છે. આ  
પ્રમાણે એક રાત રહેતાં તે પક્ષણ પુલે છે. અને પુલતી વખતે  
એટલું ભેર કરે છે કે જોપરીનાં સર્વ હાડકાં માંધામાંથી જુદાં પડે  
છે. આ હાડકાં જે માધાથી જોડાયેલાં છે તે એકના ઘંતા ખીખના  
ઘંતા વચ્ચે મરોમર બેસતા આવે એવી ગતના છે. આપણા બન્ને  
દામની આંગળીઓને એકદામની આંગળીને પકોળી કરી ખીખ દામની  
આંગળી તેની વચ્ચે નાંખીએ અને જેથી આકૃતિ થાય તેવી તે  
માંવાની આકૃતિ જમાય છે આ અક્ષર હોય તેવો અભાસ આવે  
એવું પણ વખતે લાગે છે. કદાચ એ ઉપરથી આપણામાં ત્રિધાતાએ સેખ

સમી રાખેલા છે, એવો દિદુઓમાં વહેમ છે તે હોય. કાષ્ઠએ જોપરીને માધા જુદા પડતાની સ્થિતિમાં જોઈ હોય તેની અનુમાન કરી વહેમ ચલ્યો હોય તો જને તેનું છે

આ જોપરીન જુદા જુદા હાડકાઓનું વર્ણન અદિ આપ્યું નથી તે શરીરગચના (Anatomy) ના પુસ્તકોમાંથી વૈદક વિદ્યાર્થી જાણી શકે છે

નાક, કાન આખા જે મગજની સાથે સંપર્ક રાખે છે અને જ્યારે તે સંબંધને કાષ્ઠ પશુ કાગલુમર અને પડોચે કે ક્યારે તે તે ઇન્ડિની ને શક્તિ ઓછી થાય છે અથવા બંધ થાય છે

### અહેરાનાં હાડકાં

અહેરામાં આખા નાક મેદા ને ગાલના ભાગનો મમાવેશ થાય છે ઉપરના ભાગમાં કપાળ છે તે જોપરીના હાડકાનું જ અનેનું છે.

નાકનાં નાનાં બેહાડકા છે ગાનની દરેક બાજુ એકેક હાડકું છે અને તે મેદામાં કે તેની નીચની બાજુ દાંત છે આ ગાલનું હાડકું એ ઉપરનું જડણ છે નીચેના જડણના હાડકા માં પણ દાંત છે નીચલા જડણનો આગનો ભાગ ઘડી કહેવાય છે. નીચલું જડણ હાલે છે તે ઉપરનું સ્થિર છે.

### દાંત

ઉપરના જડણમાં ૧૬ ને નીચલા જડણમાં ૧૬ છે આ માયમના દાંત છે ખચપચમાં દુધીયા દાંત હોય છે તે પડયા બાદ કાયમના દાંત આવે છે ખચપચમાં દાંત નીચ હોય છે કાયમના ૩૨ નીચે મુજબ હોય છે.

ઉપરના જડણમાં તથા નીચલા જડણમાં દરેકમાં દરેક જમણી કામી બાજુમાં

Incisors કપનારા	૨	૨
Canine કાંતીઆ	૧	૧
Bruspid (બેરડા)	૨	૨
Molars દાંત	૩	૩
	<hr/>	<hr/>
	૮	૮

# હાથમના દાંત નીકળવાની ઊંમર બતાવનારું પત્રક

જડખાતી વચ્ચે	દાંતનું	લગભગ કેટલી
વચ્ચથી ઘરૂ ચાપ	નામ	કુમરે નીકળે છે,
તે પ્રમાણે મંત.		તે વર્ષ.

૧	કાપનારા (Incisors) વચ્ચે	૮
૨	કાપનારા બાજુના (Lateral)	૯
૩	Canine કૂતરીયા	૧૨-૧૨½
૪	(Bionepida) આગલો ..	૧૦
૫	પાછલો ..	૧૧
૬	Molars દંદો આગલી-પહેલી	૭
૭	વચ્ચી ત્રીજી	૧૨½ થી ૧૪
૮	છેલ્લી ત્રીજી	૧૮ થી ૨૫

૧૮ થી ૨૫ વર્ષ મુંઝીમાં છેલ્લી દંદ આવે છે તારે ૩૨ થાય છે.  
અપનાદ તરીકે કોઇકને આજા દાંત હોય છે. બહુજ જવલે એકાદ  
વધારે હોય છે.

ડોક અથવા ગળું

માયું જાણ માથે જે સાંકડા બાગથી નોડાયું છે તેને ડોક અથવા



મથું કહે છે. ડોકની અંદરથી ધણી ઉપયોગી લોહીની નસો તથા ગાંઠ તત્તુઓ પમાર થાય તે; તે સીરાય પ્રાણુવાયુ ની નગી અને ખોરાકની મોટી નગી પણ પમાર થાય છે. પ્રાણુવાયુની નગી આજના ભાગમાં અને ખોરાકની નગી તેની પાછળ છે. પ્રાણુવાયુ નગીના મથાળા ઉપર એક ઢાકણ છે. જે માધારણ ગિરિતથા ખુન્નુ નહે છે, પણ જ્યારે કંઈ પણ ગગરાની કે ખારાની એટલે જગ ઉતારવાની તજવીજ કરવામાં આવે ત્યારે તે ઢાકણ દેવાઈ જાય છે અને તેના ઉપર થઇને ખાવાનું અથવા પીવાનું ખોરાક નળીમાં પમાર થાય છે. કેઈ વાર તે ઢાકણને બંધ થતાં સહેજ વાર થઈ ખોરાક અથવા પાણીનો જગ અસ પણ શ્વાસનળી એટલે પ્રાણુવાયુ નગીમાં જાય તે ખાસી આવી મઢાઈ નીકળે છે. તેને “ઓનાગ મથુ” એમ કહેવાય છે. ઓનાગનો અર્થ ખરી નાળ નહીં પણ પેત્રી નાગ જે “ઓ” એટલે બીજી નાળમાં જવાનું નહોતું તે નાળમાં ગયું એમ સમજવાનો છે.

## છાતીના કોઠો (Thorax)

છાતીના કોઠો એ અડખે પડખે પાસળીઓથી બનેલો છે. આ પાસળીઓ આગલા ભાગમાં જાતીનાં હાડકાં સાથે અને પાછળ કરોડનાં હાડકાં સાથે જોડાએલી છે; ઉપરના ભાગમાં હાંસડી (Clavicle) આવેલ છે. પાંસળીઓની વચ્ચે અને આસપાસ લુગ લુગ માંસના લોચા આવેલા છે અને આ પ્રમાણે પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, બરડાની કરોડ, અને માંસના લોચાથી છાતીના કોઠાની દિવાલ બને છે, તે પેટના કોઠાથી ઉપર જથ્થાબધા પ્રમાણે ડાયાફ્રમ વડે જુદો પડે છે.

છાતીના કોઠાની અંદર એ ફેફસાં અને રક્તાશય આવેલાં છે, અને બોરાકની નળી તેમાં મળને ડાયાફ્રમમાં સોંસરી પેટના કોઠામાં પસાર થાય છે.

### ફેફસાં

ફેફસાં એ છે—જમણું અને ડાબું. ડાબા ફેફસાની વચ્ચે રક્તાશય છે. ફેફસા ઝીણી ઝીણી પોલી નળીઓનાં બનેલાં છે. રક્તાશય જો પોલી ચાર વિભાગવાળા કાચળી છે. અને તે માંસના રેસાની બનેલા છે.

કોઠામાંથી આવતી પ્રાણવાયુની નળીના એ ભાગ થઇ એકેક એક ફેફસામાં જાય છે; અને ત્યાં દરેકમાં તે નળીના બન્ને ભાગ થતાં છેવટ બહુજ ઝીણી નળીઓ થાય છે આ પ્રમાણે આખા ફેફસાની બનાવટ તેથી ઝીણી નળીઓનીજ બનેલી છે.

### પેટનો કોઠો

પેટનો કોઠો ઉપરથી ડાયાફ્રમ વડે છાતીના કોઠાથી જુદો પડે છે અને આજુબાજુ આગળ પાછળ માંસના લોચાની બનેલી દિવાલથી બનેલો છે, જે દિવાલ પાછળથી ગરડાની કરોડ સાથે જોડાએલી છે.

પેટના કોઠાની અંદર જમણી બાજુ મૃત અથવા કલેલુ (Liver) છે. ડાબી બાજુ જઠર તથા પ્લીદા-જરેલ (Spleen) છે. આ શીવાય

દરેક બાજુ અંકેક મુત્ર પિંડ છે. આતંગડા, પેશાબની કાચળા, પેન્ક્રીઆઝ, નામની ગ્રન્થીઓ છે. ઓરતની અંદર આ શીનાય ગ્તન, ગર્ભાશય (Uterus) અને ઓઝડ (Ovaries) હોય છે પુરૂષને અંદર વૃષણ અને વિંગ અને સ્ત્રાઓને અંદર સ્ત્રીઝડ અને ચેનિ એનો પણ પેટના કોમના નીચલા છેડામા સમાવેશ થાય છે.

### છેડા (Extremities)

બે હાથ અને બે પગ એ ચારેતો છેડામા સમાવેશ થાય છે વચ્ચતા છાતી પેટના કોમના તે ચાર છેડા છે દરેક બાજુની જમણી અને ડામી બાજુના એમ કહેવામા આવે છે ઉપરના છેડા અને નીચેના છેડા એ નામથી હાથ અને પગ ઓળખાય છે

કુક્ષ પેટના કાંઠા સાથે જે સંધિથી જોડાયા છે તેને કુક્ષાતો સંધિ (hip joint) કહે છે. માથળ નળા સાથે જે માંધાથી જોડાએલા છે તેને જે કુલ્પનો સાધે (Knee joint) અને નળા માથે પગ જે સાધાયાં જોડાયે છે તેને કાંડાનો કે કુટલનો સાધે (ankle joint) કહે છે આ શીવાય પગનાં આંગળાં હરેક જુદા જુદા માંધાથી અરસ-પરસ જોડાયેલાં છે.

**શરીરનું બંધારણ—**સોએ કેટલા ટકા, તે બતાવનાર પત્રક

શરીર પાંચ મુગ તત્ત્વનું બનેલું છે. તેની અંદર કથી કથી ખાતુ અને બીજી થીજે કેટલી ને કયા પ્રમાણમાં છે તે નીચેના પત્રકમાં બતાવ્યું છે. સો ભાગમાં હરેકનો કેટલો ભાગ તે બતાવ્યું છે.

સંખ્યા.	ટકા.	
૧ સ્ત્રી-રીજન-પ્રાણવાયુ	૬૫	૫૬.૦૨૪
૨ કાર્બો હાઈડ્રેટસ—	૧૮	
૩ હાઈડ્રોજન	૧૦	૧૨ આયોડીન
૪ નાઇટ્રોજન	૩	૧૮ ફ્લુરીન
૫ ફોસ્ફોરસ-ધાતુ યુનાતુ તત્ત્વ ૨		૧૪ સોડીયમ
૬ પોટેશીયમ ધાતુ	.૩૫	
૭ મેગ્નેશ	.૨૫	
૮ કલોરીન-ધાતુ	.૨૨	
૯ સોડીયમ ધાતુ મીઠામાનુ તત્ત્વ ૧૫		
૧૦ મેગ્નેશીયમ-ધાતુ	.૦૫	
૧૧ લોહ	.૦૦૪	

પ્રથમ ઉપોદ્ધાતમાં જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તે જે મનુષ્યનુવજન ૧૪૮ પાઉંડ હોય તેનું છે. જ્યારે અંહી સો ભાગમાં પેટના ભાગ તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

**પ્રકરણ ૨ જી**

**શરીર-સન્દ્રિય વિજ્ઞાન-સંબંધે થાડી સમજ**

શરીર સન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઘણું મોટું છે અને તે સંબંધમાં

આલ્પુ એ તે સમયના પુસ્તક લખનારનું કામ છે, પણ તેની થોડી માધારણ માગતા તદ્દગતીના માધારણ નિયમ જાણવા હવેનારને જરૂરી છે તેથી તે હિન્દીમાં માધારણ શરૂ અને માત્ર થોડી થોડી ફરજો-અહીં દુકામ ખતાવનામા આવશે

શારીર હિન્દી વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર એ મનુષ્યની જીંદગી વારો-કેરી રીતે તે જીવે છે, ચાલે છે, કેમ જન્મે છે વધે છે અને મરણ પામે છે, તે વીશે શીખવે છે

જીંદગી વિશે જાણવાની જાણનો-જન્મ વધવું, ઘટવું અને મરણ એ મુખ્ય ■

જન્મ એ માવતરથી થાડે અંશે પણ સ્વતંત્ર જીંદગી જાણવાની સત્તા સાથે જીવું પડવું તે છે.

વધવું એ જો કે જીંદગીની જરૂરીયાત છે. પણ તે જીવન જોગવાના માણીમાજ એકવું જોવામા આવતું નથી એક જાગના કટકાને પણ થોડી ગિંધિતિમાં રાખવામા આવે તો તે વધે છે, તેથી જીંદગીવાળી ઝીજ વધે તેમાં અને નિર્જીવ ઝીજ વધે તેમાં શું તફાવત છે તે ખતાવવું જરૂરું છે.

(૧) ધાર જ્યારે વધે છે, ત્યારે તેની બદારની જાણ નવું પડ થાય છે અને જે વધે છે તે તેનું તે તેનું રહે છે, બદલાતું નથી. દુકામા આ વધવું ઉપરનુંજ (Superficial) છે. તેથી ઉત્કૃષ્ટ જીંદગીવાળાના મગજ અથવા માસના રેમા જ્યારે થિ છે ત્યારે માત્ર ઉપરની બદારની જાણનો જ નેમા વધારો થનો નથી, પણ તના દરેક ભાગમા નવી ઝીજનો વધારો થાય છે. દુકામા વધારો

માત્ર બહારની બાહુનોજ નથી પણ સર્વજન-મહાર  
અંદર રહેલે અંધે (Interstitial) વધારો થાય છે.

(૨) જીંદગીવાળાની અંદર વધવાની સાથે સાથે મોડો

અથવા નાશ થતો જ જાય છે. વધવાનો અર્થ આ  
સડો અટકારાનો નથી પણ જે મોડો થાય છે તે  
જહલ તેથી વધારે સારા રૂપમાં તે ચીજ ફરી  
પેદા કરવાનો છે. દાખલા તરીકે માણસનું શરીર  
દરરોજ તેના તે ગ્જણથી બનેલું નથી-જો કે  
દેખાવમાં તેને તે શરીર લાગે છે. પણ ખરી રીતે  
તે દરેક લાગ ધીમે ધીમે બદલાતો જાય છે અને  
તેને જહલ નવો લાગ ઉમેરતો જાય છે. આ  
ફેરફાર એવો ધીમે થાય છે કે લાંબા અંતર વગર  
ફેરફાર થએલો જણાતો નથી. તેથી ઉલટું નિર્જીવ  
પદાર્થમાં આવે જાતના નિયમ જોવામાં આવતા  
નથી. તેમાં મોડો અને સડાને બદલે નવું થવું એ  
તેની હિવાતાને જરૂરનું નથી. આ પ્રમાણે નખ  
અને વાળમાં પણ નિર્જીવ પદાર્થ જેવુંજ વધવું છે.

(૩) નિર્જીવ પદાર્થના વધવામાં જે વધારો થાય તેમાં  
કાંઈ રસાયણિક ફેરફાર થતા નથી. દાખલા તરીકે  
નીમકનો પાસો વધી મોટો થાય એવી રીતે નીમ-  
કના પ્રવાહી મિશ્રણમાં રાખ્યો હોય તો જે ભાગ  
વધે ■ તે નીમકનો જ છે. તેથી રસાયણિક બના-  
વટ મુજબ નીમકના જેવી જ છે. તેથી ઉલટું  
વનસ્પતિ અને પ્રાણીજન્ય પદાર્થમાં જે ખોરાક  
રીતે લેવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં રસાયણિક  
ફેરફાર થવા પડી જ તેમ જાણે છે. ખોરાક લેનાર

ને લોહીમાં મળી શકે એવી રીતે ફેરફાર થવા પછી જ વધારે કરવામાં ઉપયોગી થાય છે.

- (૪) જીવનવાળાં પ્રાણીઓને વધવાની અમુક હદ હોય છે. વધવાની સાથે સરીર પોતાની ફરજો બજાવવા વધારે સારી રીતે તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય એ માત્ર મોટું જાળક નથી, પણ મનુષ્ય થતાં જાળકમાં જે ફરજ બજાવવા શક્તિ નહોતી તે મનુષ્યમાં વધારે આવે છે એટલે શક્તિ વધવાની સાથે ફેળવાય છે.

ધટવું. વધવું ક્યારે બધ થાય છે અને ધટવું ક્યારથી શરૂ થાય છે તેની હદ બાંધી સમજાતી નથી. બંને સાથે સાથે થાય છે. અમુક વખત પછી ધટવું વધે છે અને તે બહુ વધતાં આખર નાશ થાય

શરીરમાં જે લોહી ફરે છે તે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ એવા બે પ્રકારનું છે. શુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓ (Arteries) માં શુદ્ધ લોહી છે અને તે જ્યારે શરીરના ભાગમાં ફરી નસો વાટે પાછું એકઠું થાય છે તે અશુદ્ધ લોહી બીજી નસો અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓમાં (Veins) વહે છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહી વચ્ચે તફાવત

શુદ્ધ લોહી (૧) ચળકતું લાલ છે.

(૨) તે જલદી જખી જાય છે.

(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ વધારે હોય છે અને દાર્ભોનીક એસીડ ઓછો હોય છે.

અશુદ્ધ લોહી. (૧) કાળાશ પડતું હોય છે

(૨) બહુ જલદી જખતું નથી

(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ જલુ ઓછો હોય છે અને દાર્ભોનીક એસીડ વધારે હોય છે.

લોહીના ઉપયોગો નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) પ્રવાહી ખોરાક અને પ્રાણવાયુમાંથી ઉપયોગી પદાર્થ શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચાડવા.

(૨) જે કશું માટે શરીરના મર્વ અવયવને તથા માંસ પિંડો (Glands) ને પોતાના પ્રવાહી પેદા કરવા સક્તિ આપવા.

(૩) શરીરની ગરમી પેદા કરવા અને તેટલી ને તેટલી જાળવી રાખવા.

(૪) શરીરના અવયવમાં પોષણ મળવા પછી નકામો કચરો જે દ્રવિય વાટે બહાર જાય ત્યાં પહોંચાડવા.

(૫) શરીરના મર્વ ભાગને કાયમ રાખવા અને તે સાથે બીનાસવાળા રાખવા.



આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે 'લોહી એજ જીવગી કે જીવન' (Blood is life) એ કેટલું ખરું છે લોહીનો અગુપ્તિ એજ નાદુર-  
સ્તિત્વ પડેલું પગથોડિ છે.

### લોહીનું ફરવું

લોહીનું શરીરમાં ફરવું પડેતરડેલું ઇ. હાગ્વીએ માખીત કરી  
ખતા રી આપ્યું છે. તેને આજે સગભગ તથ્યસે વધ થયાં છે. ત્યાર પહેલાં  
એ રિશે પુરી સાખીની થઈ નહોતી એમ મનાય છે. પણ આપ વૈદકનાં  
જીનાં પુસ્તકોમાં લોહીનાં ફરવા વિશે ઇ. હાર્વેની શોધ અગાઉ ઘણા  
સામા કાળ પહેલાં સ્પષ્ટ સ્વચ્છ જોવામાં આવે છે આ વિષય વૈદકીય પુસ્ત-  
કોમાં છે અને તેથી કેવી રીતે શ્રે છે તે અત્રે ખતાલુ નથી. એટલું સમજવું  
જરૂર છે કે રક્તાશયના એક ભાગમાં અશુદ્ધ લોહી આપ્પા શરીરમાંથી  
આવે છે. ત્યાંથી મોટી રક્તવાહિનીઓ વાટે ફેરવામાં જાય છે; ત્યાં પ્રાણ-  
વાયુ સાથે મળી શુદ્ધ થઈ રક્તાશયના બીજા ભાગમાં આવે ■ અને ત્યાંથી  
આપ્પા શરીરમાં ફરે છે. એ કાર્યનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોમાંથી

ખારીક દીવાલ અથવા પડ રહે છે. જેથી એ અશુદ્ધ હવાથી અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે અને ત્યાંથી તે રક્તાશય વાટે આખા શરીરમાં પહોંચે છે. આ લોહીનું શુદ્ધીકરણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર સહુથી વધારે અસર કરે છે.

આસોઆસર્મા હવા કેમ અને કહ રચનાથી અંદર જાય છે અથવા બહાર આવે છે તેમાં પાંચળી વીગેરે શું ખામ હો છે તે જાણવા વૈજકીય અભ્યાસનો જરૂર છે. તેથી તે સંબંધી અહીં જણાવવાનું બની શકતું નથી.

### પાચનક્રિયા

ખોરાક જે લેવામાં આવે તેને લોહીના રૂપમાં મળવા લાયક બનાવવો એ પાચન ક્રિયાનું કામ છે. ખોરાક લેવામાં દરેક પ્રાણીની જરૂર પડે છે. આંખથી તે લેવા લાયક છે કે કેમ તે જણાવ છે. નાકથી ગંધ વડે સારો તાજો ગંધ વગરનો અથવા મનપ્રમદ સોરમવાળો વગેરે નક્કી થાય છે. મોંઢામાં દાઘ વતી મુકવામાં આવે છે તે વખતે સ્પર્શ થવાથી પણ અમુક પરીક્ષા થાય છે. આ પ્રમાણે બગબર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે તો મોંઢામાં જતાં સુધીમાંજ દાઘ, આંખ, નાક, એ ત્રણ મોંઢીવાત ખોરાકની પરીક્ષા કરવા તત્પર રહે છે. મોંઢામાં જતાં જીભ સ્વાદ વડે અંદર જવા દેવા લાયક છે કે કેમ ? તે સહેલાઈથી નમી કરે છે. પણ લાંબા વખતની કુટેવથી જીભની આ શક્તિ બહુ વાર મંદ પડી જાય છે. દાખલા તરીકે બહુ ખાર, તીખું, મીઠું, ખાનારને કુરતી સ્વાદ જે આવવો જોઈએ તે ન આવતાં ટેવ જેટલું દોષ ત્યારેજ અનુકૂળ આવે છે પરિણામે જીભની સ્વાદ શક્તિ દિન પર દિન નમળી થતી જાય છે અને પરિણામે ગુકશાન થાય છે. જીભની પરીક્ષામાં પસાર થાય તો પછી ખોરાકને દાંત વડે દળાવું પડે છે. પેટની ધંદી દાંત છે એ વાક્ય તદ્દન ખરું છે. જેમ પંડી દરેક રાજો ખારીક હજવા માટે છે તેમ ખોરાકનો બધો ભાગ સહુથી વધારે

ઉપયોગી ભાગ બનવે છે, અને ખોરાકને મોઢામાંથી પેદા થતાં પ્રવાહી સાથે મળના તક ને વખત આવે છે.

બચપણમાં દાંત નથી હોતા ત્યારે, અને છુદાપામાં દાંત પડી જાય છે ત્યારે જુદા છુદા રૂપે બપયો જોવામાં આવે છે દાંતમાં ચત્રાતી વખતે મદદ કરી ઉપયોગી થતા મોઢામાં વાગી ઝરે છે જે દાંત પિડમાંથી બને છે આ સાગ ખોરાકને નુકસાન મનાવવા ઉપગત અમુક ખોરાકને અમુક રૂપમાં બદલાવવા કામ આવે છે

**બચપણમાં દાંત પડતી વખતે લેવી જોઈતી સલાહ**

નાનપણમાં થીજ આ બાબત ઠાણજી રાખવી જોઈએ બગાડ સંભાળ ન કરે તો દાંતકા બગાડ તૈયાર થતાં નથી અને પરિણામે ખેડ ખપણના કાંઠે વજેલાં વીંછે જોવામાં આવે છે તેવી ખોટના અથવા મગાડ તૈયાર ન થવામાં માનવબુદ્ધિ થનાર્થમાં મુખ્ય કાંઠો નીચે પ્રમાણે છે

૧ અયોગ્ય ખોરાક જે ખોરાક દાંતક થવા જરૂરનો છે તેની અપૂર્ણતા—મની તમીરત નગણી દોષ અથવા માની પાચનશક્તિ દોષરાળી દોષ નો તેથી મર્યાદા નેના કુદમા જોઈતું પોષણ મળતું નથી મા પોતે દાંત પોષણ પુરતું નથી મળતું એમ જાણી ન પડે એવી યીજ વાપરતી દોષ તો તેનું પણ પરિણામ તે આવે છે મા વધારે પડતી શીકર કરતી દોષ એટલે મન યોગ ન રહેતું દોષ તોપણ તેનું પરિણામ નેજા આરે છે જલદ આદર્શ પણ આ પરિણામ આરે કે મને બાગર ધાવણ આવતું નથી એમ જાણી આરાધ, સાણ્યોખા અથવા બીજા દાંતરો નર્યાના વખણના કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી

પણ બહુ વાર તેવુંજ રૂળ નીપજે છે. કુદરતે  
જે ખોરાક બચ્ચાંને માટે પુરો પાડ્યો છે  
તેથી વધારે સારો ખોરાક હોઈજ શકે નહીં.  
માનું દુધ ગમે તે કારણે મળી શકે તેમ ન  
હોય તો ગાવનું કે બકરીનું દુધજ આપવું જોઈએ.

- (૨) બચ્ચાંને બહુ વહેલાં હાડકાવધું ચક્ષાત્તુ કે બેમારવું એ પણ  
હાડકાં ખરાં ન થવાનું એક કારણ છે. તેથી ઉલટું ઘરમાંજ ગોધી  
રાખવાં અને ઘરદી થઈ જરો એ બીકે હવામાં બીસકુલ ન  
ફેરવવાં એ પણ કારણ છે. તેજ પ્રમાણે નાનાં છોકરા કે છોકરીઓ  
પાસેથી વધારે મહેનતનું કામ લેવાથી હાડકાં વહેલાં વધી જાય  
છે અને હીજણાં-મરાજર ન બનેલાં હાડકાંથી-કદરૂપ શરીર  
ફેળાય છે. નાનપણમાં બહુ વહેલાં બેસાડવાથી ખુંધ નીકળ  
છે, ચક્ષવવાથી પગનાં હાડકાં વળી જાય છે. બચ્ચાંમાંની  
આવી ભાતની બુલ આખી ઉંમર ગુકસાનકારક થાય છે.  
એટલે માખાપને-ખાસ કરીને માને-મચ્છાપમાં આ સંબંધી  
જાનની જરૂર છે, જેથી બચ્ચાની પુરી સંભાળ રાખી શકે

નાના છોકરાઓને નિશાળમાં જ્યાં પુરૂં અજવાળું  
કે દવા આવતી નથી ત્યાં ગોધી રાખવામાં આવે તેવું પરીણામ  
પણ હાડકા નમળાં રહે એ આવે છે. ઉપરાંત અંદરોને  
બેનવાનું ન હોવાથી વાંદા સ્થિતિમાં રહેવું પડે છે તેને  
લઈને પણ ખુંધ નીકળી આવે છે અથવા પીઠ નમળી  
થઈ જાય છે.

દરજી વીગેરે જેને બહુ વાંકા વળોને કામ કરવાની  
ટેવ છે તેઓને પણ નાની ઉંમરમાં ખામ મલાજવાની જરૂર  
છે. કચ્છર તાણીને બાધવાથી, ધોનીઆં કે ચણીઆની નાડી  
તાણીને બાધવાથી પણ, કચ્છરનાં હાડકાંને મોકાયાતું પડે છે અને

પરીણામે ખરાબર તૈયાર થતાં નથી વળી તેમ થવાથી ફેરસા ઉપર પણ બોલો વધે છે અને તેની જગ્યા સંકટાય છે. એટલે ખુલાસેથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને લોહીની અસ્વચ્છતા વધતી રહે છે.

આની આવી બાગતો ઉપરજ ધ્યાન બેંચવાથી હુખ અને દરદ ધટે છે, અને તેથી તેવી બેદરકારી અટકાવવાના ઉપાય થવાનો પહેલો જરૂર છે.

તેજ છુટ પહેરવાથી કે બચ્ચાને પગરખાં ઢુંકા થયાં હોય તો પણ પરાણે પહેરાવવાથી પણ પગનાં હાડકા ખરાબર તૈયાર થતાં અટકે છે. પગરખાની એટી પહોળી રાખવી જોઈએ અને નીચી ગાખવી જોઈએ, જેથી પગ ખરાબર પહોળો પડી શકે.

આ વિશે પુરી સમજ માટે છાત્રીઓને એટલે કે તેઓ બાઇઓ કે મા થાય તે અગાઉ તે મળેલી પુસ્તકોમાં વાચવાથી કે અભ્યાસથી અપાતું જોઈએ વધુને શીખામણ-માને શીખામણ વગેરે પુસ્તકો વાચવાથી વધારે સમજાઈ શકશે.

**માંસના લોચાની સંભાળ સંબંધી સમજ**

શરીરના બીજા અવયવો કરતા માંસના લોચાની સારી સ્થિતિનો આધાર જરૂર જોઈતી નિયમિત કસરત ઉપર જ કસરતથી તેઓના રેસા સંકટાય્યા છે અને તેથી ખરાબ થએલું અથવા વપરાએલું અશુદ્ધ લોહી તેમાંથી નીચેની કડાય છે અને તાણું નવું લોહી તેની જગ્યા લે છે. તેમના રેસાની સંખ્યામાં જો કે ફેર પડે તો નથી તોપણ કસરતથી રેસા કદમાં અને તાકાદમાં બદલે વધે છે. દરેક રેસો મજબુત થવાથી આખો લોચો મજબુત બને છે તેના તબક્કા તરીકે જમણો હાથ છે પુઢારના જમણા હાથની બુજ અને

ખમો આખો વખત ભારે દયોડા ઉઠાવવાથી બહુજ વધે છે અને ખીન્ન ભાગ સાથે સરખાવતાં વધારે તૈયાર થએલો જણાય છે.

માંસના લોચાનો ઉપયોગ ન થાય એટલે તેનાથી કામ ન લેવાય અને તે નકામાં રહે તેની અસરથી તેનો નાશ થાય છે. કુદરતની એક ખુશી છે કે તે કાષ્ઠપણ નિરૂપયોગી ચીજનું પોષણ કરતી નથી જેવું કાષ્ઠ પણ ચીજથી કામ લેવાતું બંધ થાય છે કે તુરતજ તેને પોષણ ઓછું મળે છે અને તેનો નાશ થઈ જાય છે. એટલે તે માંસનો લોચો પાતળો, શીકો, પોચો અને નજળો પડવા માંડે છે અને થોડા વખત બાદ તદ્દન નકામો જોવો થઈ જાય છે. ટુકામાં નકામો માંસનો લોચો શરીર વાપરી નાખે છે અને અમુક વખત પત્તી તે લોચાતું કામ તેની પાસેથી લેવાનું લગભગ અસંભવિત બને છે. જ્યારે કાષ્ઠ પણ ઢંઢોળી એક હાથ ઉંચો રાખી મુકે છે ત્યારે તેનો હાથ તદ્દન સુકાઈ જાય છે એ તો સંદુના અનુભવની બાબત છે.

સુરત બેસાડ માણસ કસરતની ખાખીને લીધે નળજા થાય છે કેમકે તેના શરીરના માંસના લોચાને કામ વગર પોષણ મળતું નથી. તેવા માણસ કામ—કસરત કરે તો જ તેની નળજાઈ દડે. તે મુજબ ધરમાં કસરત વગર મોંઘાઈ રહેતી આપણી સ્ત્રીઓ પણ નળજી રહે છે. જો પરતું પાણી—દરજૂં વગેરે હાથે કરવાની ટેવ હોય તો તંદુરસ્તિ આપોઆપ મળે છે. મંદવાડ વખતે જેમ આરામની જરૂર છે તેમ એ પણ સમજવું જોઈએ કે શરીર પાસેથી તદ્દન કામ ન લેવાથી કે શરીરને કંઈ ન દલાવવા ચલાવવાથી દરેક ભાગ લિલટો ધસાય છે. એટલે જરૂર પડતાં જાગને આરામ આપી ખીજી દાલચાલ તદ્દન બંધ કરવાથી ઉલટું નુકસાન છે અને તંદુરસ્તિ મેળવતાં વાર થાય છે. દાખલા તરીકે પગનું ગુમડું હોય કે સડો થઈ પગ સડનો હોય તે વખતે તદ્દન પથારીના ઘરાબી આરામ થતાં મુશ્કેલી વધે છે. તેવા વખતમાં થાપ ન મારે તેટલું થોડું દલનચલન રખાવવું જોઈએ.

## કસરત કેમ કરવી

અનિયમિત રીતે કે હેતુ ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જેમ તેમ કસરત કરવી એ કીક નથી. તે નિયમિત રીતે—ખરાખર વખતે અને ખરાખર પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. આ કસરત કરવાથી ખરી તદ્દુગસ્તિ સારી રહેશે અને જે ભાગની કસરત કરતા હોઈએ તે ભાગમાં શક્તિ વધતી જાય. એવી ભાવના સાથે કસરત કરતા પુરો લાભ મળે છે. આ માખત ખરાખર સમજવા નીચેના સવાલનું નિરાકરણ કરવું કીક પડશે.

(૧) કસરત કુખ્યાનો કયા વખત એક છે

ધધાદારીએ જેને ખીજે વખત મળતો નથી તેણે સવારમાં કસરત કરવી કીક છે. જેઓને નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાઓને સુતા અગાઉ અરધા કલાકે કસરત કરવાથી સારી નિદ્રા આવે છે. જમ્યા માદ અથવા જમ્યા અગાઉ જે કસીકે કસરત ન કરવી જોઈએ તે વખત કસરત કરવાથી અશુભ થવા સંભવ છે.

કસરતને ખરો વખત સાંજના ચાર પાંચ પછી જ્યારે દિવસના વખતના કામથી ફારક થવાય ત્યારે છે. પણ આ સંજથી ઉપરના અપવાદ જળવાય તો પોતપોતાને અનુકૂળ વખતે કસરત કરવી એ સાઈ છે.

(૨) કય બાતની કસરત કરવી ?

જુદી જુદી વ્યક્તિઓને જુદા જુદા પ્રકાર માફક આવે છે. પોતાની શક્તિ તાકાદ, ઉમર, પમ દષ્ટી ઉપર તેનો આધાર છે. કસરત દેટલીક વાર વધારે કરવામાં આવે છે તેથી પણ નુકશાન છે. સદુને અનુકૂળ પડે તેવી કસરત ચાલવાની એટલે ફરવા જવાની છે.

ધોડા ઉપર સ્વારી કરી ફરવા જવું એ પણ સાગી કસરત છે. ખાસ કરીને કામમનો બધેમુદ્ટ રહેનો હોય તેમને તે શયદો કરે છે.

જીદાં કામ કરવા જીદાં જીદાં લાગુ (Control) છે અને તેઓનાં ખાસ કામ છે.

### (૧) મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટા

મગજના પાંચ ભાગ પાડી સકાય. સદુની નીચેના ભાગ તેને મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટા કહેવાય છે અને તે જરૂરની કરોડનાં રજા (Spinal cord) ને મગજની સાથે જોડાવે છે. એક ઇંચ લંબાઈ ભાગ છે. તે વજનમાં આશરે બે દામ છે. આટલો નાનો ભાગ શરીરમાં સદુથી ઉપયોગી ભાગ છે. તેને ઇંચ થવાથી મરણ થાય છે. તે મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટાની ફરજ આસોઆસની ક્રિયા ચલાવવા અને તેને નિયંત્રિત રીતે જરી રાખવાની છે. જગતાં કે મુનાં, ઉભાં કે બેઠાં, કામ કરતાં કે સુસ્ત રહેતાં, બધી વખત આ ભાગ આસની ક્રિયા નિયંત્રિત ચલાવે છે. જ્યારે કાંસો દમ ગુન્હેવારને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે આ ભાગને ઇંચ પડોચવાથી એકદમ આસોઆસ જંધ થવાથી મરણ થાય છે. આ ભાગ સદી-સદામત રાખી ઉપજુ આખું મગજ જનાવગેમાંથી કાઢી લેનાં પણ ચલાવે છે. પણ આખું મગજ રહેવા દઈ આ ભાગ કાઢી લેનાં પ્રાણી આસ ન ચલાવવાથી એકદમ મરણ પામે છે. મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટાની બીજી ફરજ લેલીની વાલિનીઓની ઉપર છે. તેને મદદ છે તથા પહોંચી પણ કરે છે. આમડીમાંથી અચિન્તિત પસીનો હંમેશાં થવા કરે છે તે પણ મેડ્યુલાની બીજી ફરજને લીધે છે. સાંધારણ રીતે આ પસીનો આપણી નજરે પડતો નથી તોપણ આપણે કદાચ અદ્ય રીતે કાંઈ છે, જે એકદમ મુકામ જવાથી જણાતો નથી. આ પસીનો કાવો એ તેની ફરજ છે અને તેથી શરીરની ચરમીનું અમુક પ્રમાણ જ રહી શકે. તે પસીનો જંધ ચનાં પણ જાણુ વચ્ચે પડે છે.

બોરાક મગજમાં (અને હિતારવામાં) હોડ, જીમ, તાવણું બોરા-કની નળી જે ભાગ છે તે પણ આ મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટાની શક્તિનું



પરીણામ છે. જો તેને સ્વચ્છ શરીરથી હોય તો આ ગળવાની શક્તિ બંધ થઈ આખરે અસરકારક બની જાય તો મરણ પણ થાય છે  
(૨) પોન્સ અને એન્ડ્રીક લોખંડ

મગજનો આ ખીન્ન ભાગ છે. તેનું કામ લામણીઓ જેવી કે પ્યાર, ખીક, આનંદ, એ જ્યાં પ્રત્યક્ષ થાય છે. તેજ પ્રમાણે હમણું, ગંધું એ પણ આ ખીન્ન ભાગની અસરને લીધે છે.

(૩) સેરીબેલમ અથવા નાનું મગજ

એની પહેલાં એ ફક્ત મગજવામાં આવતી કે જનનેન્ડ્રિય ઉપર તેનો કાબુ છે પણ હમણા તે હકીકત બોલી જણાઈ છે. આ ભાગની મુખ્ય અસર શરીરનું મગતોલપણ જળવી રાખવાની જણાઈ છે. જેમ જો પીધેલો માણસ તથા છે અને પોતાના મન ઉપર અને શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી તે આ ભાગ ઉપર અસરનું પરીણામ છે. અને તેવીજ રીતે સેરીબેલમના રોગનું પણ તેજ પરીણામ આવે છે. જ્વારરોગમાં હાલવા ચાલવામાં શરીરનું મગતોલપણ જળવી ન શકવાથી છુટ્ટા માણસ આગતેમ ડોલે લડાય છે તે આ ભાગ નબળો પડવાને લીધે છે. ઉંમરથી, શરીરની નબળાઈથી આ ભાગ નરમ પડતાં લડપટ્ટીમાં લેવાય છે. તેથીજ જ્વારરોગનો ટેકા લાડકી વાળખી રીતે મળાએલી છે. જેમ મગતોલપણ ધરે તેમ શાકડીની મદદ સેરીબેલમને, નહીં તે અકરમાતો થવા મંજૂર રહે છે.

આ ભાગનો પુરેપુરી ફરજ સમજાઈ નથી, પણ એટલું ચોક્કસ છે કે ઘણા ઉપયોગી કૃત્યોના મુખ્ય કેન્દ્ર આ ભાગની અંદર છે ખેલવાનું કેન્દ્ર એક ભાગમાં છે હાય પમ દલાવવાનું બીજા ભાગમાં છે વગેરે. એ મધુ સમજવું ઘણું જ મુશ્કેલ અને શાર્દૂલ છે એટલું જ જાણવું બસ છે કે આખા રીંગ ઉપર ઉપનયજ્ઞનાં ઘણા ઘણા કામોના ઉપર ઘણા કાષ્ટક આ મગજનો છે જુદી જુદી જુદીનાં લોકો જેવામાં આવે છે તે પણ આ ભાગના પ્રકાર જણાય છે નીનિ-અનીતિનું કેન્દ્ર પણ આ ભાગમાં છે. અમેરિકામાં આ ગોધ એટલી વધી છે કે ગુન્હેગાર અમુક કેન્દ્રની અમરથી ગુન્હે કંઠા વલયાય છે એમ મનાયુ છે, એટલું જ નહિ પણ તે કેન્દ્રનો ભાગ આપરવન કરી કહાડી નાખવાથી માણસ તે ગુન્હે કંઠા અટકી સુધરી જાય છે જેમ કે જે માણસને ખુન ચોરી છીનાળી કરવાની ટેવ હોય તેને તે ટેવનું કેન્દ્ર મગજમાંથી કહાડી નાખવાથી તેવા ગુન્હા ક તા અટકાવી શકાય છે જો કે ચોક્કસ રીતે એ સમયમાં હજી સુધી જણાયુ નથી.

તો ચોક્કસ છે કે મન એ નામ તો મગજનાં જીદાં જીદાં ફેલના સંગ્રહન  
આપવામાં આવ્યું છે. દુકામાં મનની દ્રવ્ય મગજ છે. મન એ  
વિચારનું સ્થાન છે. સરફ મન એટલે વિચારનું જ થાય છે અને  
મન એ વિચારનું સ્થાન જણાવે તેને મન નામ આપ્યું હોય એમ  
રૂપ છે. બીજી તરફથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિચાર કરવા સંબંધી  
મન ફક્ત મગજનું છે એટલે મગજ એ મન છે, અથવા વિચારનું  
સ્થાન છે, મન એટલે વિચારનાનું અને તે ઉપરથી વિચારનાર  
પ્રાણી-મનુષ્ય કહેવાયું છે.

### VIII-ધર્મ.

મન એ સ્વતંત્ર નથી જેમા આપણું દિત રહ્યું છે તે તરફની  
અથવા જેથી આપણને નુશાન સમજાય છે તેથી બિરુદ ઇન્છાનો હમેશાં  
પક્ષપાત થાય છે. સ્વતંત્ર રીતે ધર્મ એટલું કંઈ છે કે જેમ એ સવામ છે.

### Memory-યાદદાસ્ત:-

મગજ ઉપર વખતોવખત ઝેર જાળત હસાવવાથી જે અસર  
મગજમાં થાય છે તે ફરી યાદ રી શકાય છે. જે ચીજ એકલી જોઈ હોય  
તેના કરતા જોઈ અને સાંજળી હોય તે વધારે યાદ રહે છે. દુકામાં જેમ  
જેમ વધારે ઇન્દ્રિયોથી રૂપરૂચ હોય તેમ તે વધારે યાદ રહે છે, જેમ કે  
એક ચીજ એકલી સાંજળી હોય અને એકને માંજળી હોય, જોઈ હોય  
હાથે અડપા હોઈએ અથવા બીજી ઇન્દ્રિયથી પ્રત્યક્ષ રવાદ લીધો હોય તે  
સદુથી વધારે યાદગરતમાં ચોટે છે. જેમકે જુદી જુદી ઇન્દ્રિયોના  
સાનતંતુઓએ મગજ ઉપર સબ્જ ડાપ એસાડેલ હોય છે, ડાપ શુદ્ધ  
મગજ ઉપર જુદુ પ્રારી જેમે છે અને હાથો વખત રહે છે. તેથી ઉઘડું  
નગાં મગજ વળાંતી યાદદાસ્ત કમ હોય છે, કમકે તેમાં ડાપ એસતી  
નથી અથવા જે જેમે છે કે ઉપરછલી હોય છે. નાની ઉંમરમાં મગજમાં  
ડાપ ઉઠી પડે છે એટલે યાદ વધારે રહે છે. જુદાવરયામાં ઉપરછલી-  
ઉઠી-ડાપ પડે છે એટલે તે ઉંમરમાં જનેલા નાનો જુદુ યાદ રહેતા

નથી પણ તેજ શુદ્ધને નાનપણના બનાવો પુરતા થાદ રહે છે કેમકે તે ઉમ્મગની છાપ ઉડી પડી હોય છે

### પીડા-૨૨ અને તેના ઉપયોગ

દરદ એ જ્ઞાનતત્ત્વોની વધારે પડતી વાગ ધી ધી મગજને ખમર આપનાની અસરને લીધે થતા લાગણી છે તે જેમ આન આપે છે તેમ દરદ પણ આપે છે શરીર ઉપર માર્ગ દ્વાય ફેરવે છે અથવા પપાળે કે તો તે થોડો વખત સારૂ લાગે છે અને ગમે પણ છે પણ જા તેમને તમ કર્યા કર અને જરા જોરથી કરે તો તેજ વાગણી દરદ આપે છે થોડું અજવાળું આપને ગમે છે પણ સૂર્ય સામે જોતા દુખ થાય છે થોડો અવાજ કાનને રહે છે પણ વધારે પડતો અવાજ દુખ દે છે

પર ટપકે માત્ર દુઃખ ન જણાવે તેટલું જ—ભાગને ખોટા પાકવાના ઉપ-  
ચારોથી—કરવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી થતું એમ સ્પષ્ટ છે. આ  
ઉપરથી સમજાવે કે દાકતર કે વૈદ જ્યારે ખરૂં કાળજી રાખી ન શકે,  
અથવા દૂર ન કરી શકે ત્યારે ઘેનની દવા આપે છે. પણ તે માત્ર ઘણે  
ભાગે તો તેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે અને દરદીને ઉત્કૃષ્ટ નુકસાન પહોંચાડે  
છે. અમુક અપવાદ વખતે તેની જરૂર પડે એ અનિવાર્ય છે; પણ જરા  
જગમા ઘેનની દવા વાપ-વાથી નુકસાનજ છે.

મગજનું વધારે પડતું કામ કરવાથી થતી માહી અસર

જેમ મગજને નિયમિત કામ અપનાવવા લાગુ આયુષ્ય ભાગવે  
છે એ સંભવતાળું છે, તેમ તેથી ઉત્કૃષ્ટ વધારે પડતું મગજનું કામ  
જલુજ નુકસાનકારક છે. મગજ વહેતું ધમાધ જાય છે અને તેને  
મુજ સ્થિતિએ આવવા પુરતી જીવ અને આરામની જરૂર છે. આ  
જે જામનની પુતી નાજી રખાય તો માણસ મગજથી ગમે તેટલું  
કામ ભ્રષ્ટ શકે છે. શારીરિક કામ કરતાં મગજના કામથી વહેતો  
ચાક લાગે છે. નિદ્રાનોએ નકકી થઈ છે કે વજુ કનાકના મગજના  
કામથી જે થાક લાગે છે તે કામ શારીરિક મહેનત દ્વારા કરવાથી  
લાગતા થાક જેટલો જ છે. આ ઉપરથી આજ જણાવે કે પુરતી જીવ  
સીધા વગર અથવા જોછનો આરામ આપવા વગર જે મગજનું કામ  
વધારે કરે છે, તે પોતાનો નાશજ કરે છે. જ્યારે પણ મગજને  
થાક લાગે તો હોવ અને વિચાર કરવો જોગ્યદપ લાગતું હોવ તે  
અગાઉ મગજનું કામ છોડી આરામ લેવો જોછ મે. કેટલાએક લોકો  
મગજનું કામ વધારે કરવાના હેતુથી ઉજી અથવા ઉત્તેજક દવાનો  
કે પીણાનો ઉપયોગ કરે છે, જેમકે લાગ, કશી, ચા, આ અર્ધા  
ઉત્કૃષ્ટ ગદ્દ નુકસાન કરે છે. જ્યારે ખરી રીતે થાક લાગ્યો હોય  
ત્યારે આવા ચાતુકશી ઉત્તેજકથી કામ કરવાની ટેવ છોડી દઈ  
આરામ લેવાથી મગજ પ્રાપ્તી જમણું કામ લાઈ સમગ્રે દમેશ  
ખરાની છનાનાં ઉત્તેજક લાઈ થોડો વખત નમનું કામ કરવામાં  
કરી કામ નથી ને હવે સમજી શકાશે.

## પ્રકરણ ૩ જીવં

## પાચનક્રિયાની સમજ

એ એક નસાયબિદ્ધ કિં. છે, પણ નિર્મોલ્ય અથવા નિર્જીવ બીજની રસાવણુ ક્રિયા જેવી નથી તે મજન ક્રિયા છે એટલે તેના ફેરફાર કોઈ રસાવણુ શાસ્ત્રી જે પેદા કરી શકે તેના કરતા વધાર અમલકારીક છે ખોરાકનાં તત્ત્વો —

ખોરાક અને પાચનક્રિયાનો અરસપરસ તથા પાચન ક્રિયાનો ઇન્દ્રીઓ અને તેના ગમની સાથે શો સંબંધ છે એ જાણવાની બહુ જરૂર છે પાચન ક્રિયા થતા જે રસાયુ અને સારીરિક ઇન્દ્રીઓનો નાશ અને નવી બનાવટ થાય છે તથાજ ખોરાકની જરૂર પડે છે શરીરના જુદા જુદા અંગવેગોની બનાવટ જુદી જુદી હોઈ જુદા જુદા ખોરાકના તત્ત્વોની જરૂર છે વપરાએલો ભાગ પુરો પાડવા તે તત્ત્વોની જરૂર પડે છે ખોરાકના જે મુખ્ય મુખ્ય તત્ત્વો જરૂરના છે તે નીચે મુજબ છે

મવાશે તેમ વધારે મીઠી થશે; છવટ સાકર જેવી ગળી લાગશે. કાચા કારેલાં જેવાં જેમાં બહુ કડવાસ છે તે પણ જો ખરાબર ચાવી લાળ સાથે આમેજ થતાં સુપી ધીરજ રાખી સડીએ છીએ તો તેની કડવાસ દુર થઈ તે પણ અમુક અંશે મીઠાં થઈ જાય છે તે મારી ખતનો અનુભવના અનુભવ છે. આ હપરથી લાળની ઉપ-યોગીતા ખરાબર સમજાશે લાળની ઉત્પત્તિ મોઢામાં ખોરાક હોય તે વખતે વધારે થાય છે; તેમાં પણ મીઠો ખાટો પદાર્થ હોય તો તુરત લાળ છુટે છે. સારા ખોરાકની સારી સેરમથી અથવા તે યાદ લાવવાથી અથવા છેટે જોવાથી પણ લાળ છુટવી શકે થાય છે આવ-વાની ક્રિયા દરમીયાન તે વધારે પેદા થાય છે.

**જઠર રસનું કામ:—**

પણા પ્રયોગો પછી મહા મુશીબતે એટલું ચોક્કસ જણાયું છે કે જઠર રસ એ ચીકણવાળા ભાગને માળવાનું એટલે પ્રવાહી રૂપમાં બદલાવવાનું કામ કરે છે. જે ચીજની દાઝરીથી જઠર રસનું આ પરીણામ આવે છે તેનું—જઠર રસની અંદર રહેલા ઉપયોગી તત્ત્વનું—નામ પેપ્સીન—આપવામાં આવ્યું છે. આ જઠર રસ પેદા થવામાં યુકથી મળેલા ખોરાકની દાઝરીની જરૂર જણાઈ છે. નરમ ખોરાકની દાઝરીથી પણ તે પેદા થાય છે. શરીરની તરમીથી એકાંચી ગરમી થાય તો તેથી તે પેદા થતો અટકે છે છદ્દ. ટેનીન (આ તથા કાશીની અંદર હોય છે તે), પિત્ત—(જે જઠરમાં વખતે નીચેથી ચડી આવે છે) તે બધાં જઠર રસ એકાંચ કરે છે અને પાચનક્રિયામાં ખસેલ પહોંચાડે છે. બહુ ખાટા પદાર્થોથી પણ તેની પેદાશ થતે છે.

**પિત્તનું કામ:—**

પાચન ક્રિયાનાં તે બહુ ઉપયોગી ભાગ લે છે.

(૧) જઠર રસ જે આંતરક્ષમા ખોરાકની પચાવવાની ક્રિયાને અગ્રયણ રૂપ થાય છે તેને પિત્તબદ્ધાત્મી નાંખે છે. જઠર રસ (Acid) અમ્લ અને પિત્ત (Alkaline) અમ્લ વિરુદ્ધ છે.

(૨) મરખીવાળા પદાર્થને વધારે પચવા લાયક બનાવે છે અને તે પાણીમાં ગળી જાય તેવા રૂપમાં પણ ઘરે બાજે બદલાવે છે

(૩) જન્તુન હોઈ આંતરડાની અંદર જોરાકનો સડો થતો અટકાવે છે. આ શીવાય પચેલા જોરાકને લોહીની અંદર મેળવવામાં અને દળુ અપાચ્ચ હોય તેને આંતરડાની અંદર પચાવવાને મદદ કરે છે. બંધકાયાનું એક સુખ કારણ પિત્તની ગેરદાબરી અથવા બહુ કમ પેદા થવું તે છે.

**ચેન્દ્રીઆટ્રીક રસનું કામ —**

જરૂર રસથી પાચન થયેલા ચીકાણવાળા પદાર્થને પુરા પચાવવામાં અને તે શીવાય બીજી ચીજો જેની પાચન ક્રિયા પુરી નથી થઈ તેને પુરા પચાવવામાં મદદ કરે છે.

**આંતર-રસનો ઉપયોગ—**

આ રસ ચેન્દ્રીઆટ્રીક રસ કરતાં વધારે ઉપયોગી છે, કારણ આ રસ દરેક જાતના અપુર્ણ અપાચ્ચ કમને પચાવવા મંદકર છે. જોરાક નો પ્રવાહી ગિચામાં આવ્યો હોય તેજ પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. એટલે જ જોરાક ઉપર બીજી કંઈ પાચન ક્રિયા થએલી નથી હોતી તેને પચાવવાને અમમર્ષ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઉપર કહેલી સર્વે રીતે અસર થએલો જોરાકજ વધારે મારી રીત પચાવવાનું કામ આ રસ કરી શકે છે.



(૨) સ્વીકાશવાળા ઉપર (૧) જનરરસ (૨) પેન્કીઆટીક રસ,  
(૩) આંતર રસ.

(૩) ચરખીવાળા ઉપર (૧) પિત્ત (૨) પેન્કીઆટીક રસ  
(૩) આંતર રસ.

કેનમુગર (શેરડીમાંથી નીકળતી ખાંડ) માત્ર એક આંતર રસ-  
માંજ પડે છે. એટલે આંતરરસનો ઉપયોગ માત્ર ખીજ પચાવેલા  
ખોરાકને પચાવેલા એટલેજ નથી પણ જે આખી પાચન નળીમાં  
નથી પચેતો તે કેન-મુગરને પચાવવાનું કામ પણ આંતર રસ કરે છે.  
સાધારણ ખાંડને જાણ અને જાણ કરનાં મધ-જ્યાં જ્યાં ગળ-  
પથની જરૂર પડે ત્યાં વપરાય તો લાભદાયક છે; તેમાં પણ જેનું કહેનું  
નમળું હોય તો તેણે મગપથમાં મધજ વાપરવું એ હિત કરે છે.

પાચન નળી એ માંસના લોચાની બનેલી નળી છે; તેના ઉપર  
નરમ અસ્તર છે અને તેના ઉપરજુદા જુદા રસ પેદા કરનાર સ્થિતિ-  
પિંડો (Glands) છે, જેમાંથી અમુક રસ પેદા થાય છે અને ખોરાક  
પચાવવામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે મદદ કરે છે,  
આ નળીનો મુખ્ય ઉપયોગ ખોરાકને લીધવી, અરાખા મેળવી આગળ  
આગળ જુદા જુદા ભાગ તરફ દડાવવાનો છે. આ પ્રમાણે ખોરાક  
જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા રસના સંબંધમાં આવે છે અને તેના ઉપર  
તેની અસર થાય છે.

પાચન ક્રિયાના જુદા જુદા દરબળ

(૧) ચાવવાની ક્રિયા ખોરાક સાદો અને ખલુ મસાલા વગરનો  
છે એમ કદી ચાવવા સારા મજાનું દાંતની જરૂર છે. મસાલાવાળો  
પદાર્થ બરાબર ચાવી સમજા નથી કેમ કે તીવ્ર તથા તમતમતો લાગવાથી  
હિતાવજે મળી જવો પડે છે; એટલે મસાલાવાળો ખોરાક બેવડી રીતે  
નુકસાન કરે છે—એક ચાવવા અડચણરૂપ થાય છે તે બીજું ગરમ  
હોવાથી આંતરપિંડોના વરમ લાવી પચાવનારાં પદાર્થો નીકળતાં અટકાવી

નુકસાન વધારે છે. થુંક બરાબર પેદા થવું જોઈએ અને તેમ થાય તો ખોરાક લોહાના રૂપમાં થાય છે એટલું જ નહીં પણ થુંક સાથે મગતાં તેમાંથી સ્ટાર્ચ હોય તે ખાંડના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે અને તેની ખાત્રી મીઠાશ પકડે છે તેથી થાય છે ખોરાક પુરનો આવવાની જરૂર આ પ્રમાણે બેવડી છે, નરમ કરવા અને થુંકની અમગ બરાબર કરવા.

(૨) જઠરમાં પાચન ક્રિયા

બરાબર ચવાઈ ગયા બાદ આવેલો ખોરાક અન્નનળ વડે જઠરમાં પહોંચે છે. જેવો ખોરાક વગાની અંદર નીચે ઉતરે છે તેવો અન્નનળ જે હમેશાં બંધ જ હોય છે તે તેના ભાગથી જરા ખુલ્લો છે. જેવો ખોરાક તે ખુલ્લા ભાગમાં જાય છે કે તુરત તે સક્રિય છે તે એટલે નીચેનો ભાગ ખુલ્લો છે, તેમાં ખોરાક જાય છે આ પ્રમાણે નીચેનો ભાગ ખુલ્લો છે ને ઉપરનો બંધ થતો જાય છે આ પ્રમાણે થતા થતા ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે કે તુરત અને ઠાંક વાર તે અગાઉ જ જઠરનું અસ્તર લાવ થાય છે અને તેમાંથી જઠર રસ થોડો થોડો વહેવા માંડે છે અને તે આવેલા ખોરાકની અંદર જે મિક્ષનાઓ ભાગ હોય છે (Albumina પ્રોટીન) તેના ઉપર તેની અસર થવા લાગે છે.

જો લીધેલા ખોરાકની અંદર ઘણું પ્રવાહી હોય છે તો પહેલ વહેલા તેનું શોષણ થાય છે, ત્યારબાદ ખોરાક ઉપર જઠર રસની અસર થાય છે જેમ જેમ એટલો ખોરાક પચી અને જઠર રસ સાથે મળી પ્રવાહી અથવા નરમ થતો જાય છે તેમ તેમ તે શોષાતો જાય છે એટલે સાધારણ નરમ ખોરાક જે રહે છે તેના ઉપર પચાવવાની ક્રિયા ચાલુ રહે છે જે ભાગ પચી નરમ શોષાવાને લાયક થતો જાય છે તે જઠરના આંતરડામાં ઉતરતા દારમાંથી આંતરડામાંથી જાય છે, જે અપાચ્ય કંકણ ભાગ તે દાર તરફ જાય છે તો તે તુરત બંધ થાય છે અને તે અપાચ્ય ખોરાકને પાછું જઠર તરફ ખેંચે છે આ સંમંથમાં

એક વિચિત્ર વાત જોવામાં આવે છે તે એ છે કે અરધ પચેલી ચીજ ને આ દાર પસાર થવા નહતાં જરૂર તરફ જવારે પાછી મોકલે છે. ત્યારે તદ્દ ન પચે તેવી ચીજ જેવી કે કાષ્ટ ફળના ફળીયા, કાચના કટકા કે ખીજ જઈ-રમાં ન પચે તેવી ચીજને નેતેમાંથી પમાર થવા આવે છે. એ જાણવાની શક્તિ આ દારને કેવી રીતે છે તે સમજી શકાતું નથી પણ તેમ જાને છે એ ખરી દર્શીકત છે. અમુક વખત પછી જરૂર રમ વધવાને લીધે અસહ્ય સ્થિતિ એટલી બધી વધે છે કે જરૂર બહુ સંકેતમાય છે અને બધા ખોરાકને તે દાર માગ્જન આંતરડામાં દડમેલે છે. આ જરૂરની પાચન-શ્ક્તિને ચોખ્ખા જેવા દલખી ચીજ પચાવવાને ક્વાર્કથી દોઢ કલાક થાય છે અને બહુ જારે ચીજ પચાવનાં પાંચથી છ કલાક થાય છે.

(૩) આંતરડાની આંદરની કિવાયી જરૂરની અંદર ચીકાણવાળા ભાગ દળમે છે પણ ચર્મીવાળા ભાગ તેમને તેમ પમાર થાય છે. તે ચર્મીવાળા ભાગ ઉપર પિત્ત અને પેન્ક્રીઆટીક રસની અસર થાય છે તે ઉપરાંત ચીકાણવાળા ભાગ અને સ્ટ્રાઈનો હલુ બરાબર પચેલ ન હોય તે ભાગ ઉપર પણ પેન્ક્રીઆટીક રસની મનાબર અમર થાય છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકની મર્ ચીજ લગભગ પચી રીંપણ થવા તૈયાર થઈ ગઈ હોય છે માત્ર ખાંક (Cass) જે હલુ પચી નથી તેના ઉપર આંતરડાની અસર થાય છે અને તે પણ પચી રીંપણ લાયક થાય છે.

આંતરડા જે લગભગ ૨૫ ફુટ લાંબા છે, તેમાંથી જેવો ખોરાક પમાર થાય છે તેવો તેમાંથી પચેલો પોષણવાળો ભાગ રીંપણ થતો જાય છે અને આ પ્રમાણે ગોળાતા ગોળાતા બાકી પોષણ વગરનો કંઈ ભાગ આગળ ચાલતો જાય છે, જે આખરે મોટા આંતરડાના છેલ્લા ભાગમાં એકઠો થાય છે; જ્યાંથી ચોવીસ કલાકમાં પહેલે બે એકવાર સવારમાં અથવા નવો ખોરાક લીધા અગ્રહ, આડ રૂપે યરી-રમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

## શોષણ ક્રિયા

આ ક્રિયા ખોરાક મોઢામાં ઘાખાય થાય ■ ત્યારથી શરૂ થાય છે અને તે ત્યાંસુધી આંતરડામાંથી બહાર નિર્ગમક ભાગ કઢાવી નાંખવામાં આવે છે ત્યાંસુધી ચાલુ રહે છે.

આ શોષણ ક્રિયા બહુ નાની વેઈન-અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ અને લીમ્ફેટીકસ નામની બીજી શોષણ ક્રિયાની ઝીણી નળીઓ છે તે વડે થાય છે. તેમાં અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ વડે મુખ્ય કરીને જે જે પ્રવાહી રૂપે યથેચ્છે ખોરાક બહારમાં હોય છે તે બધા શોષાય છે, એટલે સ્ટાર્ચવાળો, ચીકણાવાળો અને ખાંડ જેવો જ પદાર્થ પચી પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે તે બધા તે વાટે શોષાય છે. લીમ્ફેટીકસ વડે ઘણે ભાગે ચરબીવાળો ભાગ જે પચી કુપ જેવો ઘટ્ટ ગયો હોય છે તે અને બીજાં તરતોનો થોડો ભાગ પણ શોષાય છે.

અશુદ્ધ લોહી વાહિની વડે શોષાનો રસ યકૃતમાં પસાર થઈ હીપેટીક વેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં મળે છે. યકૃતમાં પસાર થવાથી યકૃત ગ-લ્પીતું અથવા શીઘ્રરત્નું કામ કરતું હોવાથી લોહીમાં ન મળવા જેવો ભાગ જીરો પડે છે અને શુદ્ધ ભાગ આગળ પસાર થાય છે. પહેલવહેલાં રસ પોરટસ વેન વાટે યકૃતમાં જાય છે. ત્યાંથી શોષાયા બાદ હીપેટીકવેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં ઉપર ઉઘા પ્રમાણે જાય છે. યકૃતનું કામ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને ખરાબર પચાવવાનું ■ એમ પણ કેટલાએક કહે છે. આ ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે યકૃત (Liver). ખોરાક પચાવવા-શુદ્ધ કરવા તે શુદ્ધ ખોરાકને જ લોહીમાં મેળવવા કેટલો ઉપયોગી ભાગ બજવે છે. અને તેથી જ જેનું યકૃત નબળું તેની પાચનશક્તિ નબળી જ રહે છે. જે ખોરાક શોષણક્રિયાની નળી અથવા લીમ્ફેટીક વડે પસાર થાય છે તે ચોરેસીક ડક્ટ નામની નળી વડે મોટી રક્ત વાહિનીઓમાં મળે છે.

આ પ્રમાણે જે ખોરાકનો રસ અશુદ્ધ લોહીની વાહિનીઓમાં

આળો તે લોહીમાં જ આમેજ થયેલો હોવાથી લોહી સાથે રક્તા-  
શયના જમણા ભાગમાં જઈ ત્યાંથી ફેફસાં વાટે પ્રાણવાયુના સંબંધમાં  
આવી શુદ્ધ થાય છે, અને ત્યારબાદ તે શુદ્ધ વાદિનીઓ વાટે આખા  
શરીરમાં પોષણ પહોંચાડે છે, જે વડે નવા ભાગ બને ■ અથવા  
ધસાઈ ગયેલા ભાગ તાજા થાય છે. ફેફસાંમાંથી પસાર થવા પછી  
પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવવાથી તેની અંદર ચરમી કે ખડનો ભાગ  
જોવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણે પાચનક્રિયા પુરી થાય છે. આ  
કડીકેત પદ્ધતિ આપણે સમજી ગઈએ છીએ કે આ ક્રિયામાં  
મુખ્ય બે ભાગ છે. બધા રસનું પેદા થવું (જેમ કે મોઢામાંથી લાળ  
-જઠરમાંથી જઠરરસ વગેરે) અને બીજું માંસના લોચનું સંકોચવું  
(અન્નનળનું, જઠરનું, આંતરનું સંકોચાવું). આ બે ક્રિયા વડે ખોરાક  
દળમ થાય છે.

ઉપર કહી તે બંને ક્રિયા બરાબર થવા જ્ઞાનતંત્રની અસરની  
જરૂર છે. એટલે જ્ઞાનતંત્ર અને મગજની સ્થિતિ ઉપર પાચનક્રિયાનો  
બહુ આધાર છે. તે બંનેનો અરસપરસ જોવો સંબંધ છે કે એમાંથી  
એકની અસર બીજા ઉપર થવા વગર રહેતી નથી.

પોષણની જરૂરીયાતને લીધે જઠરમાં મુખની લાગણી થાય છે,  
જેમ ગળામાં તરમની લાગણી થાય છે તેમ જઠરની અંદર અત્યંત  
બધરા તુકરાનકારક ચીજ હોય તો તુરત મોળ આવે છે-શીળસ  
નીકળે છે. બધ્યાંને તો પાચનક્રિયાની મુશ્કેલીથી બેચ-તાણ પડી  
આવી જાય છે. આ બધી પાચનક્રિયાની અસર જ્ઞાનતંત્ર ઉપરના  
દાખલા છે. તેથી ઉલટું જ્ઞાનતંત્ર ઉપરની અમર પાચનક્રિયા ઉપર  
થાય છે, જેમ કે સારો ખોરાક જોવાથી અથવા તેની મુમધ આવ-  
વાથી મોઢામાંથી પાણી છુટે છે; તેમ ન પસંદ પડે તેની ચીજ  
જોવાથી અથવા મુંઝવાથી પેટમાં ન ગઈ હોય તો પણ ધણી વાર  
ઉલટી થાય છે. કેટલીક વાર ઉલટીની દવા આપી છે એવું કહેવાથી  
દરદીને ઉલટી થાય છે.

## પામનક્રિયા સંબંધી અથવા ખોરાક પ્રત્યે રાખવી એકાદી મહત્તા

ખોરાકની જાગૃતતા જોટલી જોટકારી જતાવવામાં આવે છે તેટલી બીજી એક જાગૃતતા જતાવવામાં આવતી નથી જેમ રિચાર્માં ધુનમાં-આવે ત્યારે તે ચીજ ખવાય છે તે વખતે જરૂર એ કેવું ઉપયોગી નાલુક યત્ર છે તેનો જાણ્યે જ સમજ કે દરકાર રહે છે તેને એમ થેલા તરીકે લેખવ માં આવે છે જે હોય તે ગમે ત્યારે મળે તેવી રીતે ગમે તેવા પ્રમણમાં ભરવામાં આવે છે અને પછી તે કેમ હજમ થતું નથી તેની કઈપાદ ઉધવવામાં આવે છે જો જરૂર પોતે બૂખ ન લગાડી એવે છે કે ખોરાકની જરૂર નથી અને પોતા ઉપર બહુ બોજે પડ્યો છે તો તેને આમ લેવાને બદલે બૂખ કે રચિ ન છતાં સ્વાદીષ્ટ ચીજ જતાવવા મરી મર્યા રાઈ ખીન ઉશ્ચ કરોજક મમાલા ઉમેરી પરાણે જરૂરમાં ખોનવામાં આવે છે આ જાગૃતની સમજની પુરી જરૂર છે અને તે ઉપરથી આ મથાણું બુદ્ધ પાઠી તે વીશે વિગતવાર લખવામાં આવે અને તેથી આ પુસ્તકમાં પુનઃસ્થિતિ દોષ આવે છતાં પણ તે ફરી લખી તે હસાવવા પુરી જરૂર છે

પહેલ વહેના ખોરાક જેવા સંબંધી દેશીએક જુલો વીશે કહીયું  
ઉતાવળે ખાવું

આ શબ્દનો અર્થ સમજવો મુશ્કેલ છે કેમકે નાનપણથી અજાન માવતરે ખવું એ એમું તુ તઉકેલાવું કામ છે એમ જન્ય-પણમાં મિત્રાવેલ હોવાથી જેમ જન તેમ જલ્દી જમી લેવું એ કુદરતી જ હોય એમ લગે છે, તેથી ખારામાં ધીમે સુ અને ઉતાવળે સુ એ સમજવું જ કેમકે એને મુશ્કેલ લાગશે અથવા તે વાગે કહેવા વાગા દોડાડામાં ખાશે પણ ઉપર પામનક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે સમજવા બાદ કદાચ દવે સમજશે કે દરેક ક્રિયા થવા રસની

જરૂર છે, વખતની જરૂર છે, શાન્તિની જરૂર છે; અને તેમ છે તો પછી તેમાં હિતવળ એ નુકસાનકારક છે.

હિતાવળે જમવાથી થું નુકસાન છે તે વીરો થોડું કહેવાથી બરાબર સમજાશે.

(૧) હિતાવળે ખાવાથી મોઢામાં ખોરાક ટકે નહીં એટલે થુંક સાથે મળે નહીં.

(૨) ચવાવો તો એક બાલુ રજો પશુ પુરા કટકા પશુ ન થાય, તો તેના ઉપર બીજા રસની પશુ કેમ અસર થાય ?

(૩) પુરી લાળ પેદા ન થાય એટલે જરૂર રસ જે લાળથી વધારે સારી રીતે પેદા થાય છે તે પશુ પેદા થાય નહીં એટલે ખોરાક ત્યાં પશુ હજમે નહીં.

(૪) પુરા કટકા ન થયા હોય અને લોહના રૂપમાં ન થયો હોય એટલે જરૂરમાં વરમ આવે અને હિંમતી હરકત કરે.

(૫) વગર ખજર પડે વધારે ખોરાક લેવાય પુરૂં ચરાય તો થોડે પેટ ભરાય.

પીવાની જરૂર પડે તે અગ્ધાએક કલાઃ અચાચી પીવું ઝોઝામાં ઝોઝી  
 ૧૫-૨૦ મીન્ટ અચાચી તો પીવું જ, જેથી જરૂરમાં ખોરાક પહોંચે  
 તે અહિં તે પાણી શોષાઈ જાય જમ્યા બાદ બે કલાક સુધી પાણી  
 પીવું જ ન જોઈએ બે ખોરાક મધુ સુકો કે કઠણ હોય તો શર  
 આતમા કે જમી રહી તુરંત બફ જ થેકું પાણી પીવું એ ઠીક છે  
 જમતાં દરમીયાન તો પાણી પીવું જ ન જોઈએ તેમાં પણ  
 જેમની પચનશક્તિ નમણી છે તેમણે તો જમતા દરમીયાન પાણી કે  
 પીણું પીવું પીવું જ ન જોઈએ

જ્યારે ખોરાક બરાબર ચવાયેલો હશે ત્યારે પાણીની જરૂર  
 જણાશે જ નહીં બે ગરમ મસાલાથી વધારે તીખો હશે તો પાણી  
 પરાણે ઢેલું પકરો પણ તે વખતે પાણી લેવું તેના કગતાં તેવો  
 તીખ શાળો પદાર્થ ન ખાવો એજ જરૂરનું છે

ત્યારે, જમ્યા અગાઉ ઝોઝામાં ઝોઝી ૧૫-૨૦ મીન્ટે જરૂર  
 પડે તો પીવું જમતા દરમીયાન પીવું જ નહીં જમ્યા બાદ થોડું  
 પાણી બે બધુ સુકો પદાર્થ હોય તો પીવું, ને બે કલાક પછી તર  
 મના પ્રભાણમાં પીવું

ખોરાક પચાવવા જમતા જમતા-વચ્ચે-કે જમ્યા બાદ તુરંત  
 પાણી પીવાથી ખોરાક પચે છે, અથવા પચવામાં પાણી મદદ કરે  
 છે એ માન્યતા તદ્દન ભ્રમ ભરેલી ખોટી છે

ખોરાક કેટલી વાર લેવો જોઈએ અથવા કેટલી વાર  
 જમવું જોઈએ

સાધારણ રીતે જમ્યાએ સવારમાં શિરાવનું બપોરના જમવું  
 ઊંઝ પહેરે રહેલો કચ્ચો અને રાત્રે વાળું એમ આગ વખત જમવું  
 જે જમ્યાને ચાર વાર જમાડવાનું મરણ્ય એ છે કે હજી તેનું  
 ગેર અધવાનું છે અને તેની વૃદ્ધિ માટે નિર્વચિત સારા પોષ્ટિક ખોરા  
 ની જરૂર છે મોગાએ એટલે અદાર વીસ વર્ષ બાદ સવારમાં વહેનું



આ પીવાની આદત હોય ને તે ન છોડી દેવાય તેમ હોય તો પીવે  
અથવા મહેજ દલોઠા નાસ્તો કરવો; બપોરે એક વાર જમવું ને રાત્રે  
અથવા સાંજે વાળુ કમળું એટલું જમ છે. જ્યારે દિવસ બહુ લાંબો  
જ હોય ત્યારે એટલે મે થી આગરત મુઠીમાં સાંજે ત્રીજો પહોરે  
જૂપ લાગે તો કાંઈ ફળ ફળાદી લે, અથવા બહુ જ જુજ નાસ્તો  
કરે તો ચાલે; પણ સાધારણ રીતે બે વાર જમવાનો રિવાજ પસંદ  
કરવાનો છે. ખોરાક પચતાં સાધારણ રીતે પાંચ કલાક થાય છે અને  
ત્યારબાદ જરૂરને આરામ પણ દેવો જોઈએ એટલે બે વાર જમવાથી  
વચ્ચે પુરતો આરામ મળે છે, ને જઠર ઉપર બોળે પણ પડતો નથી.

જે એક વખતનો ખોરાક હજમ થયો નથી હોતો અને પુરે-  
પુરે જઠરમાંથી પસાર થયો નથી હોતો ત્યાં ખીન્નો જોગક પડે છે  
તો બધો ખોરાક સડે છે અને ઉપદ્રુ પુકરાન થાય છે. બહુજ ગંધ  
મારતો પવન છુટે અથવા ખાટા કે ખોરાકની અધના ઓહાર આવે  
તો જરૂર એક દોઝ અડીનાસ કરવો, કેમકે તે જઠર અને આંતરની  
ખરાબ સ્થિતિ સચવે છે.

નહિ. કુતંગી (જહર) લાસે ત્યારે સાંત રાખવા બહુકુ પાટલો ફેંકવો.

૨ પુરા આનદમાં હો, શત હો, નિશ્ચિત હો ત્યારે જ ખાતું.  
મન અરવચ્ય હોય તે વખતે ન જ જમવું; મન સ્વચ્ય થયા પછી  
જ આનદથી જમી શકો ત્યારે જ જમવું.

૩ પુરૂં પેટ જરીને કટી ન જમવું કહ્યું ઉણા-જરા ભૂખ્યા  
ઉઠો. તેના પશુ બ્યારે બહુ ધીમણુ કે લારે જમણુ હોય ત્યારે તે  
બરધા ભૂખ્યા ઉણુ પેટના આગ લાગ કદથી બે લાગ બોરાક માટે,  
એક લાગ પાણી માટે અને એક લાગ ખાલી-હવા માટે રાખવો  
જેથી બોરાક પચાવવા વધેવવા-પેટમાં છટથી જગ્યા રહે

૪ માત્ર તદુગસ્ત, હલકો ખયે તેવો જ બોરાક લેવો.

૫ મદ્યથી વધારે કાગજ આવવામા ગળો. ચારી ચારી ખાઓ  
જ્યારે જે ચીજ ખાતા હો તે લોટ જેવી જારીક થઈ શુક સાથે  
બરાબર ખામેજ થઈ જાય અને જે ચીજ ખાતા હો તેનો સ્વાદ  
આવવો મધ્ય સાથે ત્યારે પુરૂં આજુ ગણાય. પુરૂં ચાવી ખાવાથી  
થોડે બોરાક પેટ બરામ છે ઉપરાંત તાકાદ વધારે આવે છે તે કાલ  
કાપમને માટે જીદગીની ઉવટ સુધી ટકે છે.

ચાલે લાગ્યો હોય ત્યારે બીજાકુલ ખાવું ન જોઈએ. થોડો વાર આરામ લઈ સ્વસ્થ થયા બાદ ખાવું જોઈએ. આ ઉપરાંત મમળશે કે બહુ કામ કે કમરતે કંઈ જાદુ તુરત ખાવું એ જોખમકારક છે. તેજ પ્રમાણે જેમાં મનનું બહુ કામ પડે અથવા વિચારનું બહુ કામ પડે તેવું કામ પણ જમ્યા પહેલાં જમ્યાં પછી તુરત ન કરવું જોઈએ, જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછા એક કલાક કાંઈ કામ ન કરવું જોઈએ, પણ આનંદમાં વખત ગાળવો જોઈએ, જેથી જઠર પોતાનું કામ ખરાબર બજાવી શકે.

### જમ્યા બાદ સુવાની ટેવ

સાધારણ રીતે જમીને તુરત સુવાથી જઠર પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે, એટલે જમીને તુરત સુવાની ટેવ રાખવી ન જોઈએ. મોટી ઉંમરે પચાસ વરસે, તદુસ્તર હોય તો ૬૦ વર્ષ બાદ, કદાચ જમ્યા બાદ થોડો વખત પડે કે સુએ તો બહુ દરકત નથી. તેટલો વખત જઠરને આરામ મળે છે ને પછી પચવાનું કામ શરૂ થાય છે, જેથી પૃથ્વ્યમાં ઉત્પત્તિ મદદ થાય છે. તે શીવાય જીનજોને સુવાથી ઉત્પત્તિ મુક્તિ આવે છે એ તો તેવા સુનારના અતુલ્યની બાબત છે.

### બહુ મોઢું વાળું કરવાની ટેવ.

જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક અથવા છેવટ બે કલાક ગપા અથવા સુવું ન જોઈએ. જમ્યા બાદ તુરત સુવાથી ખાધેલો ખોરાક દુર્ગમ થતો નથી તેથી સ્વપ્ના, અપૂર્ણ અથવા અસ્વસ્થ હૃદય, ચક્રાને જાગી ઉઠવું વગેરે ચિન્હો થાય છે. આ રીતે ભોતાં જોતની રીત—સૂઈઅસત પહેલાં જમી લેવાની રીત—પણી રીતે પસંદ કરવા જોગ છે પણ તેમ ન જ બની શકે તેમ હોય તો પણ સુવા અથવા જમ્યા વચ્ચે બે કલાક મળે તેમ વાળું કરવું જોઈએ; તેમ રાતના દમથી મોઢું ન સુવાય તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, બહુ મોઢા વાળું કરવાની રેવથી જઠરને ખોરાક પચાવવા જે ગરમીની

જરૂર તે નિદ્રાની અંદર મળતી નથી અને તેથી પૂરતી નિદ્રા પણ મળતી નથી, એટલે જાધી રીતે જોતાં વહેના વાળુ કાંવાની ટેવ રાખવી જોઈએ

**ખાગકની જુદી જુદી વાનીઓ**

જેમ એકને એક ખોરાક હમેશાં વેવો અડુફળ આવતો નથી તેમ ખોરાકની ગણ વાનીઓ હરહમેશાં કાંઈ એ પણ તેટલું જ બેટુકું છે વધારે વાનીઓ જુદા જુદા સ્વાદની હોનાથી ખોરાક કેટલો લેવાય તેનો શુભાર રહેતો નથી થોડું થોડું ખાતા પણ પ્રમાણ વધે છે જરૂર ઉપર જોતો પડે છે અને અત્યુત્તર ઉત્પન્ન થાય કેટલાએક ભુખ ન વાગવાથી જુદી જુદી વાનીઓ કંઈક લાવશે એમ જરી કરાવે છે તે તો પોતાની જાતના દુસ્મન જ છે ભુખ ન લાગે ત્યારે ન ખાવું એના જેવો ખીજો સોનેરી કાપડો નથી સાધારણ કંઈથી છુપ્યું તેને કંઈ ન હુપ્યું એ દરેક અતઃકરણમ કોતરી રાખવી જોઈએ ભુખ ન લાગે ત્યારે સ્વાદથી ગમે તેમ કરીને ખાવું એના જેવું ખીજું વધારે નુકશાનકારક નથી સાદી ત્રણ ચાર સ્ત્રીજ ખીવડમ નહીં અમરા બહુ જ થોડા મસાનાવાળી ખાવાની દેવવાળાને જે ભુખ લાગે છે તેવું સ્વપ્ન પણ જુદી જુદી મસાનેદાર વાનીઓ ખાનારને આવવાનું નથી

ખોરાકથી લાંબા આપી સહચારી ખોરાક જવા આપીએ અને પછી ખોરાક ન પચતાં દુઃખ આપે તેમાં કેની મૂર્ખાઈ ? છતાં વિચારી ભુજો, આ પ્રમાણે આપણે કેટલી વાર કરીએ છીએ. જમતી વખતે અને ખાસ મનગમતી ચીજ હોય ત્યારે ખોરાક ખાવાનો મોહ એટલો બધો પ્રબળ છે કે ગમે તેવા ડાહ્યા, સમજી, મિત ભોજન કરનારને પણ હેતુર્થા વચર રહેતો નથી માટે જરા પણ વધારે ખોરાક ન લેવાય તેની હદથી જાદે કાળજી રાખવી. તેમ ખોરાક ખરી બૂખ વગર હરગીઝ ન જ ખાવો એ કદી ભૂલવું ન લેખએ.

### ખોરાક લીધા બાદ કે પહેલાં નહાવાનો ટેવ

ખોરાક લીધા બાદ તુરત ચડે કે ગરમ પાણીએ નહાવાની ટેવ ખરાબ છે. ખોરાક લીધા બાદ તુરત નહાવાની ટેવ રાખવાથી જઠરને પચાવવા જરૂર નોંધવું લોહી ખરાબર પહેંચવું નથી. એટલે તે વખતે નહાવું ન જ નોંધએ. ખોરાક લીધા અગાઉ નહાવાથી જઠરમાં હળુ ખોરાક પડ્યો હોતો નથી તેથી નહાયા બાદ જે સ્પુગ્ટી આવે છે તે બૂખ સગાડવામાં મદદ કરે છે અને પાછી ખોરાક દબાવ થવા વખતે પણ મદદ થાય છે. માટે જમ્યા અગાઉ નહાવું એ ઠીક છે, પણ જમ્યા બાદ તુરત નહાવું ન જ નોંધએ. ખોરાક લીધા બાદ નહાવાની ટેવ હોય તેણે ખોરાક લીધા બાદ ત્રણ-ચાર કલાક બાદ નહાવું નોંધએ. વધારે સારી ટેવ ખોરાક લીધા પહેલાં ગમે ત્યારે નહાવાની ટેવ છે.

### અકાન્તીઆપણે ખાવાની ટેવ

બહુ ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. અને નાની ઉંમરમાં કદાચ જઠર પોતાનું કામ ગમે તે ગુફસાન મોગથી ચલાવી લે છે પણ પરી-ખામે જઠર વધે છે, બદદખી થાય છે અને બદદખીજન્ય દબરો રોગ પેદા થાય છે. સરીરમાં જૂદા જૂદા ભાગમાં ફેરફારો ઉઠે છે અને ધીમે ધીમે સરીર આખર ખરાબ થાય છે. ભુવનીમાં કદાચ

ચોડા વાર ચવાતી ચકાપ છે પણ પાછળ અવસ્થા જો છ'ંછી લાખી  
 ચાને તો એવી દુખી થાય છે કે ચોડુ' પણ હજમ થતુ નથી અને  
 આખી છ'ંછી અકાન્તીઆપણાને દોષ રેષ દુખી છ'ંછી પુરી કરી  
 પડે છે નાનપણથી જ પેટ યંસીને પેટ ભરાતી ટેવ પોતાની મેજ  
 પીરસનાગના આમદથી મરછુ છતાં ન અપાએયુ પનારો ખાઈ નહીં  
 જઈએ તો સામા માળુમના આમદનું માન ન રાખ્યુ તેથી તેને માલું  
 સાગવાયી અથરા માતુશ્રી-ઓ વગેરેના પ્રેમથી નાનપણથી વધાર  
 પડતુ ખાવાથી કેને અકાન્તીઆપણે ખાધુ કહતાવ એ સમજવું  
 મુશ્કેલ પડે છે તે તદુરસ્તી ઇન્કનારે ટેવ સુધાવો વગર તદુરસ્તી  
 ન જ મળે

**બહુ ઓછુ ખાવાની ટેવ**

આ ટેવ ધર્મધેષામા હોય છે-ભુખથી બહુ ઓછુ અથવા  
 ખીસડત ન ખાવાથી સરીર કૃશ થાય છે, જરૂરી દીનાતો સુકાઈ  
 જાય છે અને સરીર ધસાઈ પરીણામે નાશ થતા વખત આવે છે  
 આ ટેવ ધર્મધેષા સીનાય ખીજમા લાગ્યે જ જોવામા આવે છે  
 જો કે ખાઉંધરા- જે તે ને જનારે ત્યારે ખાધા કન્નારા-કરતા ઓછુ  
 ખાવાની કે તદાન ન ખાવાની ટેવ એ પ્રમાણમા જોતી નથી

**એક આદમીએ કેટલુ ખાવુ જોઈએ ?**

એક વખતમાં કેટલુ ખાવુ તે દરેક માણસ પોતપોતાને માટે  
 પોતે જ નક્કી કરી શકે છે હિમર ધધા ઉપર પ્રમાણને આધાર  
 છે હુકા જવાગ એટલો જ ■ કે સરીરને જરૂર હોય તેટલો ને  
 જાગ પચાવી શકે તેટલો ખોરાક લેવો જોઈએ કેટલીક રખત જરૂર  
 જેટલો ખોરાક જરૂર પચાવી શક તેવી સિથતિમા નથી હોતુ, તો  
 તે વખતે ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ ચોડા વખત ઓછો ખોરાક  
 લેવાથી જરૂર વધારે ખોરાક પચાવવા તૈયાર થશે અને તેમ થયે  
 પ્રમાણ વધારી શકશે પ્રખત માણસ ખોરાક દર મહિને પોતાના

શરીરનાં વજન જોડેલા સાધારણ રીતે લે તે રાધિકા ખોરાકનું વજન છે. માપણ તરીકે એક માણસનું વજન ૬૦ પૌંડ હોય તો દરરોજ તેણે ચોવીસ કલાકની અંદર ત્રણ પૌંડ રાધિકા ખોરાક લેવો જોઈએ. રોટલી-ચાક-દાળ-ચોખા-છાચ કે દૂધ ખધાનું મળાતે વજન ત્રણ પૌંડ થવું જોઈએ. આથી ઓછું ખાવાનું રહે તે સાફ છે, પણ તેથી વધવું અર તે પણ ખરી જૂખ વગર ને તો હાનિકારક જ છે.

જ્યારે હરકમેય શરીરનું કે મનનું વધારે પડતું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તેટલો વખત ખોરાક થોડો લેવાથી કામ સાફ થશે. ખાસ જ્યારે એવા પ્રકારનું કામ હોય કે નિદ્રા પુરી લેવાતી ન હોય ત્યારે પણ ઓછા ખોરાકથી શરીર સાફ રહેશે. મંદબાકની સારવારમાં જોને ખેંચી રહેવું પડતું હોય, રાતના ઉગ્ગરા થતા હોય, તેઓએ ખોરાક ઓછો લેવો જોઈએ. તેમ ન કરે તો પોતે મર્યા પડે.

અન્યપણમાં ખોરાક વધારે જોઈએ, કારણ શરીરને વધવું છે. છુવાનું અવસ્થામાં કામ તથા પધાના પ્રમાણમાં જોઈએ, વૃદ્ધ અવસ્થામાં ઓછો ખોરાક જોઈએ, યજ્ઞ કાકટરોનો એ અભિપ્રાય છે કે સાત વર્ષ બાદ દર પાંચ પાંચ કે સાત સાત વર્ષે થોડો થોડો ઓછો કરતાં ઉલટું શરીર લાંબુ ટકે છે. મગજના કામથી યાક વધારે લાગે છે. મગજશક્તિ જેમાં વધારા તેવા દશ કલાકના કામ જોડેલા યાક લગાડે છે, એટલે મગજ અને શારીરિક કામ કરનાર સરખા કલાક કામ કરે તો મગજના કામ કરનારને ખોરાક વધારે જોઈએ, કારણ યાક બહુ લાગે; પણ શારીરિક કામ કરનાર ખોરાક વધારે પચાવી શકે એટલે ખાવાની બાબતમાં મગજની મહેનત કરનારે વધારે જરૂર પતાં ઓછું ખાવું જોઈએ, અને શારીરિક કામ કરનારને ઓછી જરૂર પતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ. આ બન્ને માટે સરસ પ્રમાણ છુબ લાગે અને હુજમ કરી શકે તેટલું જ ખાવું એ નિયમ થઈ શકે. જમતાં જ્યારે પુરતું થઈ રહ્યું એવું જાન થતા આવે કે

તુરત બધે થવું જોઈએ સ્વાધી ગમે તેટલો લલચાય તો પણ પછી સ્વાધી એ જ કોળીઓ પણ વધારે આવું ન જોઈએ લૌકિક કહેણી છે કે ' ટોર પણ ચારામાયો ક્યારે વળવું ને જાણે છે, પણ એક મુખ માણસ બાણીયો ક્યારે ઉઠવું તે જાણી શકતો નથી, ' દરેક માણસ સાધારણ અનુભવથી ચેતાને ફટકા ખોગકની જરૂર છે તે જાણી શકે છે.

હિંદુ શાસ્ત્રની અદ્વ સાધારણ માણસે ટેલું ખાવું જોઈએ તેનું પણ પ્રમાણ આપ્યું છે ગૃહસ્થાશ્રમીએ તર માસ એટલે કોળીઆ અથવા નવાસા ખાવા જોઈએ દરેક ગ્રાસનું પ્રમાણ નાનાં લીંધું બેવડું હોવું જોઈએ અથવા પોવપોતાના મોઢાના પ્રમાણમાં સહેવાઈથી સમાઈ શકે તેટલું જોઈએ. શાસ્ત્રમાં કોળીઆનું પ્રમાણ જણાવના 'કુકડીનાં ઇંડાં' જેવડો કલ્પો છે. આ દેહ બતાવવાનું એક કારણ એ કદંબી શકાય કે કુકડીનું ઇંડું લગભગ સરખા કદનું હોય છે આ ગ્રાસ મધુત્રીમાં મુખ્ય ખોરાક ગણેલો હોય એમ જણાય છે રહેજ પણ જુખ્યા ઊંડામાં નુકસાન જ નથી જુખું તેને કદ ન હોય, અન્ન સુમા પ્રાણ છે, પણ અન્ન મારે પણ જી અને જીવાડે પણ છે, જોણુ અન્ન અમૃત છે વધારે લેવાય તો તે જ અન્ન ગમે તેનું મિષ્ટ કે સ્વાસ્થિ હોય છતાં દુખાદુખ ઝેર છે જમ્યા બાદ પેટ તણાવ તો જાણવું કે વમર ખમર પડે વધારે જમાવું છે તેમ આજ હિંદુ જોએ આને એટલે બાર જણાય પેટ જરાય ફુલાવું ન જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ ત્યારબાદ દોઢ કમાકે પહેલાં વાગ પાણી પીધા પછી ધચરકા આવે, ધરન છુટે, પેટ દખદખ મોયે તો જાણવું કે જે ખોરાક લેવાય છે તે પ્રમાણમાં વધારે છે તેને અને એક બે દંડે જૂખ જેમવી, પણ દરમીજ આવું નહીં.

ખોરાક તત્ત્વની ખામી

મણી વાર ખોરાકનો જથ્થો જોડો હોતો નથી પણ તેની



અંદર જે તરવો જોઈએ તે પુરતાં હોતાં નથી તો એથી પણ તુક્યાન છે. ખોરાકની અંદર ચરખીવાળાં તરવ અપૂર્ણ હોય, સ્વાર્થવાળાં ઝોછાં હોય કે ચીકણવાળાં (માંમલ દ્રવ્ય) ઝોછાં હોય તો દરેકનાં ઝોછાંપણાંથી તુક્યાન છે. જોઈએ ખોરાકની વાનીઓ પસંદ કરવામાં એવી રીતે પસંદ કરવી જોઈએ કે જ્યાં તરવો પુરતા પ્રમાણમાં આવે. જેમ કે માત્ર ઘઉંની રોટલી અને જસદ આ ઉપર રહેવામાં આવે તો સરીર ન ખાઈ જાય છે અને શીકા લોહી વગરના ચહેરા નજરે પડે છે. તે જ પ્રમાણે મીઠામાં દળેલા લોટ વાપરવાથી પણ તેની બનેલી રોટલીમાં પુરતી તાકાદ નથી. ઘંટીના દળેલા લોટમાં જે તાકાદ અને મીઠાશ છે તે તેમાં નથી. ઘઉંના જહુ ઝીણા આટાથી પચાવતું મુશ્કેલ થાય છે, તેથી ઉધટું ઘંટીમાં દળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી સહેલાઈથી ખાય છે. મીઠાના જહુ ઝીણા લોટની રોટલી જ્યારે પેટમાં લોહા જેવી જામી જરૂરને નમળું પાડી પચાવવાની મુશ્કેલી વધારે છે ત્યારે દળેલા લોટની રોટલી પચાવવી વધારે સરળ છે. તે મુજબ છઠી દાખો કરતાં ફોતરાંવાળી દાખો વહેલી પડે છે, કેમ કે ફોતરાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. વળી ફોતરાંવાળી દાખોમાં મસાલા વગર પણ સ્વાદ આવે છે, જ્યારે છઠી દાખો લોહા થઈ પેટ બગાડે છે અને તેમાં સ્વાદ મટે વધારે મસાલાની જરૂર પડે છે. તાકાદ અને શુદ્ધ તપાસ્વા વગર માત્ર દેખાવ મટે જ છઠી દાખો વપરાય છે તેને બદલે ફોતરાંવાળી દાખો જ ખાવાનો રીવાજ બહુ જરૂરનો અને દિલકર છે.

કુદરતી જૂઝ જાણુવા ખરે ઉપાય એક જ છે કે મીઠાં (નિમક) વગર ખીન્ને કોઈ પણ મસાલો ઉમેરવો ન જોઈએ. માથા છૂદ્દ દળદર -લોંગ-હોય તો જસ. તેની પણ લાંગા દાખની ટેવને લીધે જ જરૂર. આનો પુરાવો સ્પષ્ટ છે. જ્યારે કોઈ પણ દળ-પાક કે ઠાસું ખાઈએ -અરે દાયા કે શીકણા દાખા-ચોંજ જેવું-ખાઈએ ત્યારે જે લીંગત

આવે છે તે રાધિકા જોરાકમાં અને તીખા તમતમતા જોરાકમાં  
દરગીજ નથી આવતી.

જોગાકની જાત.

સાધારણ કહેવત છે કે "Man is made up of what  
he eats" એટલે જેવો જોગાક ખાય છે તેવો માણસ બને છે અથવા  
"As a man eateth, so is he" જે ખાય છે તેવો તે  
છે. એટલે હમણા જોરાક ખાવાથી પ્રભુની અવનતિ થાય છે અને  
ખાસ કરીને તેના વિચાર હવમ થાય છે. આદાર તેવો જોગાક  
વનસ્પતિજન્ય જોરાક અને માસાહાર એ બેની મગખાવટ હોઈ જ  
શકે નહીં અને તે સંમધી ચર્યામા ઉતરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ  
વનસ્પતિજન્ય જોગાકની શ્રેષ્ઠતા ધૃદ્ધિ અને સમજ અને તેને લઈને  
તત્ત્વજ્ઞાન વધારવા વધારે અનુકૂળ છે એ તો હવે નિર્વિવાદ જ છે  
જોરાક પકાવવાની ક્રિયા

કેળવણી વધે તેમ તે તરફ દુર્લભ થવું જોવામાં આવે છે. તેની વિરુદ્ધ બને તેટલો પોકાર ઉઠાવવા સહુ કામજો મથવું જોઈએ. કઠોળ-દાળ ચકનાં એટલે બાકતાં ન હોય એટલે ભટ જલદી બાકે માટે હિતાવળ કરવા પાપડીઓ ખારો-સાજીકા વગેરે નાંખી હિતાવળથી પકવે તે નુકસાનકરતા છે. ધારને લીધે પોચા થાય છે પણ અગ્નિથી હિકળા ખરાબર બકાઈ જે કુમાર અને ગુણ આવે છે તે ન આવતાં હિકળાં નુકસાન કરે છે; માટે વાર લાગે તે સંભવ કરવું, પણ પરાંએ પોચાં પાડી વાપરવાથી એમાં નુકસાન જ છે. રાંધવાના વાસણમાં માટીનાં વાસણ વાપરવાથી ધીમી ગરમીથી જે ખોરાક પરિપકવ થાય છે તેમાં પિત્તજના વાસણમાં પકાવવાથી બનતું નથી. તેમાં પણ દૂધે એથ્યુમીનયમ વપરાય છે, તેથી તે વધારે ખરાબી થાય છે, રાંધવામાં તે ન વપરાય તે સારું.

તળેલો ખોરાક પચવો ભારે છે. કારણ તેમાં ધી રજેરગ ખોરાકમાં હિતરી જવાથી જરૂર રસની તેના હિપર અસર થતી નથી અને તેથી ખરાબર હજમ થતો નથી અને સડો થાય છે, જેથી બીજા ખોરાકને પણ સોડપી અજીજું વધારે છે. માટે તળેલા ખોરાકથી પુરતા સાવચેત રહેવું જોઈએ. તેમાં પણ જેનું પાચન નબળું હોય તેણે તે તલ તે લેવો જ ન જોઈએ. તળેલો ખોરાક હજમ ન થાય તેનું કારણ ધીમાં જે તળાય છે તે અપચ્ચ થાય છે. પચવામાં સદુધી સહેલી હાથ તે પછી દહીં, તેથી ભારે દુધ તેથી માખણ, તેથી શી અને સદુધી પચવામાં ભારે તળેલું ધી છે એટલે તળેલું ધી બ્યારે માખું જરૂરની ક્રિયાથી હાથ જેવા પ્રવાહિ રૂપમાં આવે ત્યારે જ લોહીમાં મળે; તેથી તે બહુ જ મુશ્કેલીથી પચે છે. ટાટો—સિજો ખોરાક પણ ન લેવો જોઈએ. એક પહોરનો પકતર ખોરાક ખાવાની સ્પષ્ટ મના છે. તેને બાંધે એક દિવસનો પકતર ખોરાક ખીજે રાજ ખાવાથી કેટલું નુકસાન થાય તે સમજવા જરૂર છે. પકતર ખોરાક દંતેમાં અસ્થ રીતે પણ સડે છે. બ્યારે વધારે પડતો સડો થાય

છે ત્યારે જ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. બાકી જેવો જોવાકે તે એક પ્રકાર  
 ધણ મોલે કે સડવું સર થાય છે, જેને ટેવને લઈને લોહા સ્વાદ  
 ગણે છે. ગરમી પણ પ્રાપ્તમસ જેવી ઉષ્ણ ગરમીથી આપણી ન બોધાય.  
 તેને બદલે સાધારણ ચૂલાની ગરમી વધારે સારી ઉપયોગી ને હાવદા-  
 વાળી છે. મવાગ્ની પહેલી દળ કરી ગરે વધારે છે તેના જે સ્વાદ  
 બુદ્ધ છે તે મડાને લઈને જ છે. ટાકળાં, બલેની વીગેરે પણ જો કે  
 સ્વાદમા ઉમદા ગણાય છે પણ તે પણ સોડવાને જ થાય છે. ટેવને  
 લઈને, અમુક સ્વાદને લઈને, અમુક જાતના સડાને લઈને, થોડો વખત  
 તેથી નુકસાન ન જ થાય અર્થે હાથ દેખીતી રીતે હાથો લાગે,  
 તો પણ ખોરાક તો મહેલો જ છે, અને તે નુશાનકર્તા જ છે.

ખોરાકના વિષયમાં ગીતાજ્ઞના રસોદેહ ઉપયોગી હોય અર્થે  
 ટીક્યા છે

અધ્યાય ૧૭ શ્લોક ૮-૯-૧૦

આયુઃ સસ્ત્રવલારોગ્યસુસ્વપ્તિવિવર્ધનાઃ ।

રસ્યાઃ સ્નિગ્ધા સ્થિરા દૃઢા આહારાઃ સાત્ત્વિકપ્રિયાઃ ॥ ૮ ॥

કઢ્ઢમ્લલવળાત્યુષ્ણ તીક્ષ્ણ રુક્ષ વિદાહિનઃ ।

આહારા રાત્રસ્યેષ્ટા દુઃસ્વશોકાભયપદા ॥ ૯ ॥

યાતયામં ગતરસં પૂતિ પર્યુપિત્તં ચ યત્ ।

ઉચ્છિષ્ટમપિ ચામેધ્યં મૌજનં તામસપ્રિયમ્ ॥ ૧૦ ॥

વિદાલી (ગજના અથવા દાહ કરે તેવા) એવા, દુઃખ શોક શેષ ઉપન  
ભવનારા આદાર રાજસ જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૧૦ અર્થ—માતૃશ્રમ (એક પહોર મયો છે તેવું દંડુ),  
મતરસ (નેનો સ્વાદ હીડી મયો છે), પુતિ દુર્ગન્ધવાળું, લસણ કુંગળી),  
પર્યપિત (એક રાતનો પડતર), ઉચ્છિષ્ટ (જાડેદું), અમેધ્ય (મજા  
માંસ આદિ અપવિત્ર), ગંદુ અને ખરાબ ભોજન તામસ જનને પ્રિય છે.

ખોરાકમાં ચરબી અથવા સાકર ખાંડ કે મગપણુ પણ વધારે  
પ્રમાણમાં લેવાય તે નુકસાનકારક છે. તે જનને વધારે એવાથી મૃત  
ઉપર બોલે પડે છે. જઠરમાં મડો વહેસો થતાથી બીજા ખોરાક પચ-  
વામાં હાનિ થાય છે અને તેની પિત્ત મુદ્રું એમ કહેવાય છે.

મસાલેદાર ખોરાક—રાઈ, મરચાં, તીખાં, તજ, લવંગ, વગેરે  
ગરમ મસાલાથી પણ અત્યંત માય છે. શરબાતમાં થોડા લેવાતા  
હોય તો પણ જેમ જેમ વખન જતો જાય છે તેમ તેમ જઠરરસ  
પુરતો નીકળવા વધારે વધારેની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ  
વરમ થોડો થોડો આવવાથી ઓછો રમ કાઢે છે, એટલે વધારે મસાલા  
લેવાની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ કામ કરવા ના પાડે છે  
અને પછી જઠરરસ તદ્દન પાતળો અને ઓછો નીકળે છે, અને પાચન  
શક્તિ ઘટી જ અટકે છે. આ ઉપરથી સમજશે કે મસાલાની ટેવ  
વગર—ખમર પડે ન વધે તે સંભાળવાની જરૂર છે અને તેનો રસ્તો  
એક જ છે કે તેથી તદ્દન દુરજ રહેવું. મસાલા વગર સ્વાદ ન લાભે  
એ માત્ર ટેવનું કારણ છે. થોડા શેષ તદ્દન મસાલા વગરનું ખાવાની  
ટેવ પાડી હોય તો પછી મસાલા વગરનો ખોરાક પેતાથી જ  
સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં પુછો તો મસાલા વાપરનારને અનાજના મુળ  
સ્વાદનું જ્ઞાન જ નથી. વાજ કે અડદની દાણ માત્ર એકદું મીઠું  
નાની ખાવાથી વાજ કે અડદનો જે મુળ સ્વાદ આવે છે તેનું તેજ  
દાણ મસાલાથી ખાનારને રસો પણ જ્ઞાન નથી. માત્ર મસા-  
લાનો સ્વાદ આવે છે.

મીઠું

મીઠાની ખરી રીતે મીઠકુવ જરૂર નથી. તો પણ સાંજા અભ્યાસથી તે લેવાની ટેવ ■ એટલે તે તદ્દન બંધ કરવું ન પરવડે; પણ જેમ બને તેમ તેની ટેવ ઓછી પાડતા જવી જોઈએ જુની જુદી પ્રમાણે તે એક માણુ રહ્યું પણ જુદા જુદા આસામીઓની પણ મ્હોઠાની ટેવ જુની છે. આપણો ખોરાક અંગ્રેજોને મધુ ખારો લાગે છે તેમ મીઠાનું પ્રમાણ મધુ ઓછું ખાવ છે અને તેના બીજાં પણ કારણો છે. આપણામાં જુદા જુદા આસામીઓમાં પણ એકને જે ખરાબર જણાય તે બીજાને મોળું યા ખારું જણાય છે જેમ બને તેમ મીઠું ઓછું ખાવાની ટેવ પડતી હોય તો પાડવા જરૂર છે આખા શરીરમાં મીઠાનું પ્રમાણ ૧/૪ પાઉન્ડ એટલે આશરે ૧૦ ફ્લ રૂપીઆ સાર છે. તેટલું મીઠું શરીરમાં રહેવા દરેક વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં તેમ પ્રાણીજન્ય ખોરાકમાં કુદરતી રીતે હોય છે. જો કે તેને સમવામાં ટેટલીક વાગે પણ કઠાટી નાખવામાં આવે તેમાંથી થોડો ભાગ નીકળી જાય છે, તો પણ થોડું રહે છે. તેથી ખોરાકમાં મીઠું ઉમેરવાની જરૂર બહુજ થોડી છે. પણ સાંજા વખતના અભ્યાસ-વિષયી રસો.

આવે તો જોઇતો ફાવે મળે નહીં, માટે તે વખતે મળપણુ પછે જમ કરવું જોઇએ. જેમ જરૂર કરતાં વધારે ખારાશથી નુકસાન છે, તેમ મીઠાશથી તો મધુર વધારે નુકસાન છે એટલે તે જેમ જોઈએ અને લાંબે અંતરે ખવાય તેમ સાફ અને દિતકર છે.

ખટાશ

થોડી ખટાગ નુકસાનકારક નથી. પણ જો પ્રમાણુ વધતું જાય અથવા તેની દરકાર ન રહે તો તેથી અસત્ત્વ રહેવું માફ છે.

અથાણાં અથવા અચાર

એ પણ માત્ર સ્વાદ માટે છે અને જેમ થોડા લેવાય અથવા ન જ લેવાય તેમ સાફ છે. કુદરતી જીખ ન હોય અને લાવણુ ન હોય તે વખતે પરાણે પેટમાં ભરવાના એ બધાં પાંપણા છે. ખરી રીતે અપારે ન જાણે ત્યારે ન જ ખાવું એ ઉદ્દેશ છે. માધારણુ રીતે જેમ મનાય છે કે ન જાણે ત્યારે ગમે તેમ કરી ખોટા સ્વાદ કરીને પણ ખાવું જોઇએ, આના જેવી ખીજ થોડી જીવંત જોઈ નથી. માધારણુ કહેણી છે કે "Loose a supper and defy hundred physicians" રાત્રી વાણુ જવા આપો અને પછી સો વૈદને ધિક્કારો; અર્થાત જીખ વગર નહીં ખાઓ તો કોઈ વૈદની જરૂર જ નહીં રહે.

હાથેથી સ્વાદજ માટે છે, જેમ ખોરાકમાં અતિ સ્વાદવાળાથી નુકસાન થાય છે, તેમ દરેક ઇન્દ્રિયો સ્વાદ એ રાગ લાવનારો અને નુકસાનકારક છે.

પાણી

પાણી કુવાનું પીવું જોઇએ. સારા કુવા ન હોય ત્યાં વરસાદનું પાણી તળાવ પીએરેમાંનું ખરાબર ગાળીને પીવું જોઇએ. અપારે કોષ્ટ એવી રાગ ચહેરમાં આવતો હોય ત્યારે તો પાણી હાકાળી કરી વાપરવું તેમ ક્રિતમ છે.

## ખોરાકમાં લેણસેજ

સ્વસ્થ ખોરાક ન હોય તો તેથી હજારો મરત (રોગ) થાય છે.  
હજારીયત માટે હવા

પાચન ન થાય ત્યારે હવા કે જીવાણુ લેવાની રવને એટલા  
તિરસ્કારથી ધીકકારીએ તેટલું એણું છે. ખરી હવા ક્યાં જુદા  
છે તે શોધી કઢાડવી એ છે. પોતાથી જુદા ન મળે તો વેડ પાસે દવા  
માગવાના કન્તાં બધી હકીકત જણાવી જુદા શોધાવવી એજ પચાવવાનો  
સ્તોત્સરણ કરવાનો ખરો માર્ગ છે. આ બાબતની સંભાળ નથી રખાતી,  
એટલું જ નહિ, પણ કોઈ ડાક્ટર સામેથી ચાલી તે કારણ શોધવા  
તજવીજ કરે તેને "હવે એ બધી કડાકુટ જવા દો, ને એક ડોઝ  
આપો" એવા શબ્દોથી તરછોટી ન'ખી ખરું જોડું દિલ ન જાણનારા  
દરદીની કેળવણી વીશે મં ખેલું ?



દરજ સુધી જાય છે, અને પછી આપણુ તેમાં કાંઈ ચાલતું નથી. પછી ફરિયાદ કરવી રહે છે કે ઝાડો આવનો નથી. જરૂર કરતાં એક કલાક પણ ઝાડો આંતરડામાં રહેવાથી ઘણું નુકસાન છે. ઝાડો એ ખોરાકમાંથી પોષણ દગાઈ ગયેલો કચરો માત્ર જ નથી, પણ શરીરના જાગમાંથી નકામો ચથેલો ભાગ બધો નીકળવાનો રસ્તો પણ એક આંતરડાં જ હોઈ, તે માથે મળેલો છે; અને તેથી તે એરી અર્થાત શરીરને નુકસાનકારક છે. એટલે શરીરમાં લાંબો વખત ગેદવાથી તે શરીરમાં પાછો શોષાય છે, અને શરીરને ખરાબ કરે છે. માટે તંદુરસ્તીના કારણે પણ ઝાડે જવાની ટેવ ખરાબર નિયમિત જ હોવી જોઈએ.

બહુ લાંબા અનુભવવાળો દરેક વૈદ ઝાડો જેનો લાંબો વખત રોકાયેલો હોય તેના ગંધાના આસમા રોકાયેલા ઝાડાની દુર્ગંધથી વાકેફ છે, અને તે ગંધનું કારણ કરીને તે મેલ શરીરમાં શોષાયેલો હોય, તે છે એ સમજી શકે છે.

ઝાડો સાધારણ રીતે ચોવીસ કલાકમાં એક વખત આવવો જોઈએ અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો વખત ચોક્કસ કલાક જોઈએ. ધણે ભાગે સવારમાં જવાની આદત હોય છે કેાઈકને જમ્યા અગાઉ જવાની આદત હોય છે. કેટલાએક એ વાર જાય છે, કેાઈક એકાંતર જાય છે. જે આદત હોય તે નિયમિત વખતની જોઈએ.

કેટલીએક વખત નિયમિત ઝાડે ન જઈ શકવાના કારણમાં જાગરની અગવડતા હોય છે. તેમ હોય તો ગમે તેમ કરીને તે અગવડતા દૂર કરવી જોઈએ. સાધારણ કહેતી છે કે એક વાર જોગી, બે વાર જોગી તે ત્રણ વાર રૂંધા; અને તે તદ્દન ખરી પણ છે. (આ વિશે વિશેષ હકીકત, આ પુસ્તકના પાંચમા પ્રકરણમાંથી જાણી શકાશે.)

ઝાડે કેમ બેસણું

તે મોટા ભાગને ખગર નથી. સાધારણ રીતે સહુ વાંકા વળીને

ઝાડે ફરે છે અને ઝાડો તેવી સ્થિતિએ બહાર ઉતરતો નથી, કરાજ બહુ જોર કરી પરાણે ઉતારે છે એટલે આપોઆપ મધકોશની ટેવ પડે છે તેથી ઝાડે કેમ બેસવું તેની નાની ઉમરથી બચ્ચાને કાળજીથી ટેવ પડાવવી જોઈએ

**ઝાડે બેઘલાની રીત**

ગોઠણ વાગી ઉમડક તદ્દન સિંધુ બેઘલુ જોઈએ. તદ્દન સિંધુ' ગહેવા કમ્મર ટટાગ સિધિ રાખની તે નિધિ જ રહે તંદલા માટે માથાને પાછગ બોડ તરફ વાળવું અને ખમાયો શુભ સિદ્ધિ ફરક જોડણથી સમભગ બે અઢી ઇંચ કે માફ- આવે તેમ કોણીએ ભરાવી પછી આધા સીધા ગોઠણ ઉપર લાગા હાથ રાખી જોર કાવું અને તે વખતે પેટને વાસા તરફ જોરથી પાછગ બેઘલુ એટલે ઝાડો ઉતરશે. કદાચ વાર માગે તો મહેજ જોર કરવું પણ મનગલું નહિ જ કરાજ વાયો છોદી નીચેના ભાગમાં ઉતરી પ્રથમ મધકોશ ને પછી અર્ધ પેદા કરે છે. થોડા દિનસ ટેવ પડના સુધી અગવડ પડશે પણ પછી જીદગી આપી શુભ થઈ જશે નાનપણથી જ બચ્ચાને આ ટેવ પાડતા જોઈએ

મગ મન હોય તેનાથી ચડતો બીજો મસાલો નથી. જમતી વખતે પુરો આનંદ રહેતો હોય તેને અજીર્ણ થવા સંભવ જ નથી.

અમુક કામમાં જોટલી વખત અને જ્યારે જમવું ત્યારે સ્નાન કરીને જમવું એમ જે પ્રથા છે તેનો હેતુ એવો કલ્પાય છે કે નહાવાથી મન શાંત પોતાની એક યાચ અને ત્યાર બાદ નીચે જીવે એકાન્તમાં મૌન રીતિએ જમાય, તો શાંતિ પણ જળવાય અને ચાવવામાં પણ ધ્યાન રાખી ચવાય. પણ શાંતિ અને ચાવવાનું ન જાને તો માત્ર એ કળશીઆ શરીર ઉપર દોળવાથી ફાયદો નથી.

## દાંત

ચાવવાની ક્રિયા વખતે દાંતની જરૂરીયાત વીરો બેસાડી ગયું છે. તોપણ એટલું જણાવવાનું છે કે ગમે તેમ કરી દાંત કાપમ રહે તેવી રીતે સાફ રાખવા પુરતા યત્ન કરવા જોઈએ. દરેક દાંતની બેસાડી જીભનાં બોલામાં બોલાં એક બરસ કામ કરે છે એમ કહેવું એ અતિશયોક્તિ નથી. એટલે ચાલે ત્યાંસુધી દાંત પડાવવાની કે કઢાવવાની ટેવ રાખવી ન જ જોઈએ. બરૂં વાર દાંતના દુઃખાવાથી જીવાનીમાં માથુસ દાંત કઢાડી નાખવા વધારે પડતી આજીજી કરે છે, અને બીન અનુભવી હાકતર અથવા હિતાવળો ડાકતર તે કઢાડી નાખે છે પણ થોડા વખતના દુઃખ માટે કાપમનું દુઃખ પેદા કરનારને ખરો વેદ ગણવો ન જ જોઈએ. જે ચાર રોજ દુઃખાવો ગણા પછી જો દાંત રહી શકતો હોય તો તે રાખવામાં કઢાવણ છે. એક દાંત પાડ્યા પછી આખી હાર લીલી પડે છે અને પછી વારા ફરતી દાંત પડાવવા પડે છે અથવા પડતા જાય છે અને ધરીણામે જીરાનીમાંજ ચાવવાની અડચણ થાય છે. અને કૃત્રિમ દાંત રાખવા પડે છે. જે ગમે તેવા હોય તો પણ કુદરતી દાંતના જેવું કામ કરી શકે જ નહીં એ નિર્વિવાદ છે વળી થોડા દુઃખ મટિ દાંત કઢાવનારા બધા દાંતનાં બોલાં બેમગની થઈ નેવા શ્રીમત પણ હોતા નથી.

દાંતમાં-પેદામાં પર રવાનો રોગ (Pyorrhoea) મળે જઈ  
 વધે છે તે તે ન આવવાની, જહુ મસાલેદાર ખાવાની-અછૂર્ણ હોય  
 છતાં પરાણે પેદામાં નાંખવાની-ગળપણ વધારે પડતાં ખાવાની, પેદાં  
 દાંત સાથે ન ગળવાની ટેવથી દાંત વચ્ચે બોરાક ભરાઈ રહી સડે  
 તેથી આ રોગ થાય છે. તે અટકાવવા જમ્યા બાદ કે દરકાંઈ ખાવાની  
 ચીજ, દુધ, આ પીવા કે ખાધા બાદ મીઠાના કોમળા કરવાની ટેવ  
 ગળવા ભેદથી અને તમાકુ દાને દેવાની કે એવા બીજી હળરા  
 કુટેવોનું આ પરિણામ છે, ને જથ્થે કરવા કે સુધારવા લક્ષ્ય ન અપાતાં-  
 દરેક દાંતના દાંત કંઠાવે એવી સલાહ ઉતાવળે જ આપી દરદીની  
 આખી છદ્મી બરમાલ કરાવે તે માટે જોઈતું ધ્યાન બેંચાય તેલું  
 ઓછું છે. એક દાંત પડાવે એટલે બલે પડી નવો નંખાવો તોપણ  
 છાંદીનું કમમાં કમ એક વર્ષ બોવો હો, માટે જહુ અપવાદવાળા  
 કેસ સિવાય આ રીત ઓછી થાય તો સારું. દાંત કઠાબાધી પરીણામ  
 ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉભું ખરાબ આવે છે. દાંત હલે તેને હાથના  
 અંગેલા ઉપર કપડું બાંધી જોરથી પેદાં સાથે દમાવવામાં આવે તો  
 તેથી તે પાછો મજબૂત થઈ જાય છે.

દાંતનાં ચોક્કાં વિ.

કાંતના ચોક્કસનો ઉપયોગ નથી. જો કે આબ્યા વગર પણ મને તે મળી જવાની દેવ નાજ સુખી થઈ તેવાએ ચોક્કસ નખાવવાં એ હીક છે.

## મકરણ ૪ થું

આવ અને શ્રાવ. (Secretion and Excretion) (રસોત્પત્તિ)

શરીરને સંકુરસ્તીમાં રહેવા માટે અને તેના પોષણ અને ટકાવને માટે એ ક્રિયા ખાસ ઉપયોગી છે. ખોરાકની અંદરથી પોષણ સાચકની ઘીએ જે ક્રિયાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગની અંદર બહાર કાઢી શકે છે તે ક્રિયા (assimilation), અને તેથી ઉત્પત્તિ ક્રિયા જે વડે શરીરનો દરેક નાશો ભાગ નાશ થઈ નીકળી જાય છે તે. આ બન્ને ક્રિયાને મદદ કરનારી મુખ્ય બે ક્રિયા છે, આવ અને શ્રાવ. આવ એ શરીરમાં લીધેના ખોરાકમાંથી બનતાં લોહીમાંથી અમુક પેદા થતાં પ્રવાહી છે, જે શરીરના ઉપયોગમાં બહુ અગત્યનાં છે. અને તેનાથીજ શરીરના નવા ભાગ પણ બને છે. તેથી ઉત્પત્તિ એટલે કે જે ક્રિયા વડે શરીરના દરેક ભાગમાંથી નકામા ભાગ દુર કરવા પ્રવાહી બને તે ક્રિયા, અને તેથી બહાર નીકળતો પ્રવાહી. તે પણ શુદ્ધિ કરે છે

રિનગ્ધ અથવા નરમ-રાખવા જરૂર પડતું નીકળતું પ્રવાહી.  
૪. ત્વચામાંથી અવતું ચીકણું પાણી જે ચામડીને નરમ  
અને કુણી રાખવા જરૂરનું છે તે. (પસીનો નહીં.)

માથ

મુખ્ય શ્રાવ પસીનો, મ્યુક્કસ, પીશાબ, પિત્ત અને કાર્બોનીક  
એસીડ વાયુ છે, અને તે ત્વચા, મ્યુક્કસ મેમ્બ્રેન, સુત્રપીંડ, યકૃત અને  
ફેફસાં વાટે નીકળે છે.

ત્વચા

મોટી ઉંમરના માણસના શરીર ઉપરની ગંધી ત્વચાની સપાટી  
લગભગ ૧૨ થી ૧૬ ચોરસ ફુટ થવા જાય છે. ત્વચાની અંદર  
પસીનો પેદા કરનાર નાની ગોળીઓ છે, (મ-ધીઓ-ગ્લેન્ડ્સ ટ્રોફોઇડ)  
જેની સંખ્યા ૨૩૦૦૦૦૦ની છે અને તેમાંથી દરરોજ અડધી થોડી  
ત્રણ થોડી (૪૦ રૂપીઆભારનો તોલનો) પસીનો ચોવીસ કલાકની  
અંદર છુટે છે, પસીનો બહાર બાજે પાણી છે અને તેની અંદર ધુરીયા  
અને મીકું એ બે ક્ષાર જથ્થા છે. જિનાળામાં શામમાં કે થાક વખતે  
પસીનો પ્રત્યક્ષ જથ્થા છે. પણ તે શિવાય દરવખત પસીનો થાય  
છે, પણ તે વરાળ રૂપે અદૃશ્ય રીતે ઉડી જાય છે અને તેમ થવા  
ચામડી સાફ હોવી જોઈએ. જે ચામડી સ્વચ્છ ન હોય તો મેલ  
ત્વચામાં જામી પસીનો ઉડી જતાં અટકાવે છે, પરિણામે તાવ-  
ચામડીના ઉપદ્રવ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જને તેટલો શરીરનો  
ભાગ સદન થાય તેવી ઝાતુમાં જેમ કપડા વગર ખુલ્લો રહે તેમ  
વધારે દિલકર છે.

વાળનીજ સંખ્યા ૧૨૦૦૦૦ ની લગભગ છે. ઝીણાં રૂવાટાં જે ઝીણાં ખારીક વાળ છે તે સાડા ત્રણ કરોડ મનાય છે તેમાં અતિશયોક્તિ નથી. વાળ આશરે ૪૦ વર્ષ પછી સાધારણ રીતે સફેદ થવા માડે છે અને ૬૦-૭૦ વરસ સુધીમાં લગભગ બધા વાળ સફેદ થાય છે, પ્રેરી તંદુરસ્તીવાળાને બધા વાળ તદ્દન સફેદ છેવટ સુધી પણ થતા નથી. પણ તેવી જૂજ સંખ્યા નીકળે છે. ચિંતાથી, ખીંકથી, દીલ-ગીરીથી અથવા તેવીજ ઉગ્ર લાગણીથી થોડા વખતમાં—એકાદ અઠવાડીયામાં અને કોઇકવાર માત્ર એક રાત્રિ થા દિવસની અંદર વાળ મફેદ થઇ ગયાના દાખલા જણાયા છે.

જાણ્ય છે કે કામ પણ કારણથી તે પોતાની દરજ્જા બજારી સહી નથી તેા એકદમ મરણ થાય છે કામ માણસના આખા શરીર ઉપર વારનીસ લગાડી ત્વચાનું કામ અટકાવે તેા તુરત મરણ પામે છે આ ઉપરથી ત્વચાને સાદ ન રખાય તેા કેટલી રીતે તેની દરજ્જે મજબૂતમા અગત્યરૂપ થાય છે તે સમજવું સહેલું છે

હા હમેશાં ઓઢામાં ઓણુ એક વાર સાદ ચોળીને નહાવું નેપ્રએ. નહાયા બાદ નેરથી ઢાખી ચરીઃ લુહવું નેપ્રએ. ચીકાશ દૂર કરવા સાણુ પણ વાપરવો નેપ્રએ. સારી જાતનો સાણુ ન હોય તેા ચીકાશ દૂર કરવાને બદલે ત્વચાના શીર્ષા કાણા ઉભટા સાણુની ચીકાશથી બધે થાય છે માટે બરાબર પ્રમાણનો બનેલો સાણુ વાપરવો નેપ્રએ સાણુને બદલે સારી માની વાપરવાથી આમડી કુણી રહે છે જ્યારે સાણુથી ઊભી લુખી સુકી રહે છે

નહાવાથી સળેજમ અટકે છે.

કેટલાએકની એવી માન્યતા છે કે સળેજમ નહાવાથી થાય છે તે લુક્કરેલી છે બરાબર ચોળીને નહાવાથી સળેજમ ઉભટ મટે છે અસતત બહુ ઠંડો પવન શરીર ઉપર નહાતી વખતે આવે તેમ-તેવા વખતમા નહાવું ન નેપ્રએ ને કે આપણા મુસકમા બહુ ઠંડો પવન રહે તેવા અપવાદવાળા જ દિવસો છે

૧૫૩૧



તેટલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ પણ ઉનાળામાં તો વિવેક જાળવવા જરૂર પડે તેટલાંની જ જરૂર. બાકી જેમ અને તેમ ખુલ્લું શરીર રાખવું જોઇએ.

શરીરની ગરમી જાળવવાની જાગૃતમાં નામર્દિત ઝકઝક મેખલ ડોરનો અભિપ્રાય એવો છે કે શરીરની ચામડીને ગરમી, ઠંડી સહન કરી, એક સરખી નિયમસર રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. અને કપડાંથી જ દવાની ઠંડી ગરમી અસર રોકવાને બદલે શરીરની કુદરતી ગરમી આપોઆપ જાળવાઇ શકે એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.

જેમ ચામડીને દવાની સરદી-ગરમી-સહી-શરીરની નિયમસરની ગરમી જાળવી રાખવા ટેવ પાડશે તેમ ગરમી બહુ સારી રીતે જાળવી શકાશે. દુકામાં શરીરની ચામડીનું કામ કપડાં પાસેથી લઈ ચામડીને દુરત સરદી ગરમીની અસર થાય તેમ પંખાથી નકામી ન બનાવશે. પગરખાં પણ ન આશે સ્થરે જ પહેરવાં જોઇએ, જેમ ખુલ્લે પગે ચલાય તેમ સારું.

૬ કપડાં સફેદ રંગનાં જ ઉત્તમ છે—સાફ રહી શકે છે. રંગવાળાં કપડા પહેવા સારા નથી તે મેનાં જણાતાં નથી, તેમ જ મંત્ર માત્રમાં થોડે અંગે પણ ઝેર હોય છે.

## મુત્રપિત્ત

તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય પેશાબ પેદા કરવાનું અને તે યાદે નિરૂપયોગી ક્ષાર બહાર કઢાડવાનું છે. દર યોત્તીસ કલાકે મોત્રી ઉભરતા માલ્સને ૫૦ આગ્રીસ એટલે આશરે ત્રણ રોર ઉપર થોડો પેશાબ થાય છે. જ્યારે ૫૫૦નો વધારે થાય (એટલે કે ગરમીની રૂતુમાં), ત્યારે પેશાબ થોડો ઓછો થાય છે, અને ઠંડી રૂતુમાં જ્યારે ૫૫૦નો કમ થાય ત્યારે પેશાબ મહેજ વધે છે તેમ પ્રમાણે જ્યારે કોષપચ્ચ કારણ સર પિત્તનો આવ બરોબર થતો નથી ત્યારે પિત્તના તત્વો પેશાબ વાટે પણ નીકળે છે. જો પાણી વધારે પિત્તની ટેવ હોય તો પિત્તના પ્રમાણમાં વધે છે અને તેમ થવાથી ક્યારેક માર પોવાહ રનાયુ શુદ્ધ તે સતેજ રહે છે

## પશુત

તેમાંથી પિત્ત પેદા થાય છે આ ચક્રતનું વજન આશરે ૪ થી ૫ રોર (પાઉન્ડ) છે. શરીરની અંદર મોટામાં મોત્રી પ્રધી-માક (ગ્રેન્ડ) તે છે. યોત્તીસ કલાકની અંદર પિત્ત આશરે ઓછી રોર જેટલું પેદા થાય છે પિત્ત ત્રો વજન પેદા થાય છે પણ પાચન ક્રિયા થતી હોય તે વખતે થતું પેદા થાય છે. નિષ્ક્રિય રહેતો નદાર ન નીકળી શકે તો તેથી જાડાની કમજબન, માથાનો દુ ખાવો કમગો વગેરે થતાં મળે પેદા થાય છે

## શરીરની ગરમી

માણસમાં ૯૮ ફેરન ઢીટ ગરમી રહે છે. મારા જ્વરામાં આગુ છે કે આપણા દેશમાં ખામ બદર કાંઈ (મંત્રોગમાં) તે

રસ્તે દોરાવામાં મદદ કરે. સાદા જોશકની પ્રથમથી આંતર પાડવી જોઈએ.

પુરુષ સ્ત્રી કે હોકરાંને જે પુસ્તક વાંચવા મળે તે ઉપર પણ ધારી અસરનો આધાર છે વિષયજનક કે વિસ્ફોરક તેમાં વાચનથી 'ર ન રહેવું' જોઈએ. ધાર્મિક કે નીતિનાં જે પુસ્તક વાંચવાની ટેવ ઠાવવી જોઈએ.

કસરત સાધારણ રહેવી જોઈએ. દરેક માણસનો બધો વખત કંઈક કંઈક ઉપયોગી કામમાં ગ્રેવી રીતે રોકાએલો હોવો જોઈએ કે ખાલી તર્ક કુતર્ક કરવા તક જે ન મળે ઘર કેળવણી કુટુંબના માણસની રીતસાત-સોગત અને નોવેલ કે તેમાં વાચન ઉપર તેનો બહુ આધાર છે 'નવરૂ કટાવ' એ બાળકપણાંથીજ થતો ઉપર કટાવવું જોઈએ જેથી રોકાએલાં રહેવાનીજ ટેવ પડે.

### અલ્પચર્ચ

આખી જીંદગી ચર્ચના દોષ અલ્પચર્ચ નજ પાળી શકે, અમુક વખતે વીર્વચાવ થવોજ જોઈએ, ન થાય તો પોતાની ગેળે મધ જાય છે, અથવા મનજ ઉપર ચડી જાય છે અથવા શરીર ખરાબ થાય છે, એ તકન ખોટી અને જીલસરેલી જડીકત છે. તેમજ કેટલાં એકનું માનવું છે કે લાભો વખત અથવા આખી જીંદગી અલ્પચર્ચ પાળવાથી વીર્ચ ઘટી જાય કે નપુંસક થવાય છે, એ પણ તકન મસત પાત છે. સાધારણ રીતે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં તો બીજા પિતામહ જેવા અલ્પચર્ચના દબાવણથી સર્વને જાત જ કે વીર્ચ સંરક્ષણના હાવડા અમુલ્ય છે. તોપણ સાધારણ માનવતા વખતે તેથી ઉલટી તરફ દોરી જાય; માટેજ ખાસ જાગર દબાવે જણાવવું જોઈએ કે જનવું મુરોચ છે, પણજે બની શકે તો જીવત જીવત અલ્પચર્ચ પળાય તો એાર મનજીની અને તાકાદી-શારીરિક માનસિક અને આત્મિક-બધી જાતની-બની રહે છે. શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે આત્મિક-

બળ તો અહાયર્થ વગર મેળવનારા ફાયટ ફાક્ષન મારે છે અને વખતનો વ્યય કરે છે ખરા અહાયર્થ મર ખરી તાકાદ વગર પોતાને આત્મજ્ઞાન નજ મળી શકે એ સિદ્ધાંત છે, તેથીજ રીને શરીર સંપત્તિ પણ અહાયર્થના પ્રમાણુમાં જ મળે છે અહાયર્થનો આધાર મનની દ્વં રચીને ઉપર છે તેને આધાર શારીરિક તાકાદ ઉપર છે, એટલે શરીરની મારી રચાતિનો જેમ અહાયર્થના ઉપર આધાર છે તેમ નબળા મનવાળા અહાયર્થ પાળી શકે તે અસંભવિત છે બદ્દ ઉપવાસ કરનારાનાં શરીર નબળા થાય છે તેથી પણ વીધું સંરક્ષણ થઈ શકતું નથી એટલે શરીરની શક્તિના પ્રમાણુમાંજ તપ કરવું જોઈએ, જેથી શરીર ખીલવવામા ધર્મ કાર્ય પણ વધારે થઈ શકે, તે નિમે એક ક્ષતિ પતિપત્ની વચ્ચે થએલો મવાદ કેટલો અર્થસુચક છે તે જણાવવા અહીં ટાકું છું

રૂપિ અને તેમના પત્ની પર્ણકુમીમા લાંબો વખત રહ્યા બાદ પત્નીએ રૂપિને વીનવતી કરી કે હવે આપની ઉમર અરધી ગઈ છે છે તો મને રૂતુદાન આપો તો ઠીક રૂપિને રૂતુદાન ન હતું તો પણ રૂતુદાન આપ્યું અને એક મારા પુત્રનો જન્મ થયો અમુક વખત પછી રૂપિ પત્ની જાની દત્તા તોપેલ ખીળ પુત્રની ઇચ્છા થતા કરી વીનવતા રૂપિએ જણાવ્યું કે પત્ની શું તારાથી અગાત છે કે એક પુત્ર પેદા કરતા મારું અને તારું ચોથા ભાગનું આયુષ્ય ગુમાવ્યું છે અને ધર્મ કાર્યમાંથી બાંધાયેલ છે, છતાં હજી તું તેવો આગ્રહ રાખે છે ? તારી મરજી હોય તો રૂતુદાન આપું પણ તારે સંમત રાખવું કે હવે રૂતુદાને મારું અને તારું ચોથા ભાગનું આયુષ્ય બાંધાયેલ છે રૂપિપત્ની પણ સમજી હતી અને આગ્રહ ન કર્યો જે પુત્ર થયો તો તે તેના પિતા જેવોજ નિદાન હતો

મખત અહાયર્થ પાળનારને નીચેના ગિયનો પાળના મદદ થાય છે

૧ ૬૬ સકલ્પ કે ઇચ્છા-જેવી ઇચ્છા દ્વં થઈ તેવી તાકાદ

મેં મેં છે, કોઈ અસ્વચ્છ વિચાર મગજમાં આવવા ન દેવો. આવે તેવો કાઢી પીળ તમ્બ લગ્ન ફેરવુઃ જેમ જેમ તે તરફ દ્રઢ મન રહેશે તેમ તેમ જોઈ વિચાર આવશે, અને આખરે મારા વિચારમાં મન સ્થિર રહેશે, એટલે પહેલું સાત્ત્વિક બ્રહ્મચર્ય હું કરું.

૨. સાદો સાત્ત્વિક મસાલા વગરનો ખોરાક, માદો પહેરવેશ, સાદો રહેણી કરણી. ધાર્મિક-નાતિમય વાંચન, મારી સોમત, વિષય-બનક વાર્તા-વાંચન-વાર્તાચિત્ર-ઓ સળધી ચર્ચાથી અસગ, જે બધાં બ્રહ્મચર્ય તમ્બ દોરનારા સાધન છે

૩. ખોરાક—

અન્ન તેવો ઓડકર અને જાચા તેવા વિચાર એ વાસ્તવમાં ખરો અર્થ ગમાએલો છે

સાત્ત્વિક અન્ન-ધોડા પ્રમાણમાં લેવું એટલે સ્વાભાવિક મન સાત રહેશે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ધમ્મ રાખનારે સારા લેમજ મસાલેદાર ખોરાકનું સ્વપ્ન પણ ન આવવું. વળતે ખાવા જરૂર પડે તો તેમા પુરી અનુરતી ન રાખવી, પણ જનતાં સુધી તે ખાવા તરફ વૃત્તિ ન જ રાખવી એ ઉપમ છે.

૪. કસરત—

નિયમિત કસરતથી સરીરને કસવું. કસરત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ખસેલ પહોંચે ■ જે હકીકત ખોરી છે. હિલટા બધા ભાગની સાથે વીર્ગ મંદાણુ થવા નળાઓને તાકાદ મળે છે એટલે સ્થિરી રીતે વીર્ગ સમવાય છે.

૫. નહાવું—

હર દિવસ એક વખત અને તો દાઢાં પાણીથી નહાવાથી મદદ મળે છે

### ૬. ધર્મ તરફ લક્ષ—

શુદ્ધ અંતઃકરણપૂર્વક પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના એને તેણે જતાવતી દરતો તરફ ખરી લાગણીથી વર્તન એ પણ અલ્પવર્ણ પળાવવા મદદ કરે છે. ધર્મથી એક જાતની દ્રઢતાની મદદ મળે છે અને તેથી ધારેલી મુશ્કેલી પર આવે છે.

### ૭. રોકાએલા રહેવું—

સરખાતમાં જ્યારે અલ્પવર્ણ પાળવા હજી આદત પડી નથી એટલે દ્રઢ સંકલ્પ છતાં વખતો વખત વિષય તરફ મન જાય છે ત્યારે હમેશાં બીજા કામમાં રોકાએલા હોવાથી અથવા છેવટ એકાંતમાં રહેવાની તક ન લાવવાથી પણ એ સંકલ્પને દ્રઢ થવામાં મજબુતી મળે છે; એટલુંજ નહીં પણ જમી તેવા દ્રઢ સંકલ્પવાળાને માટે પણ એકાંતવાસ છુટી ચીજ કહેલી છે. રોકાએલાજ રહેવું એ તો મનુષ્ય માત્રનો સિદ્ધાંત જ હોવો જોઈએ.

પંચતંત્રમાં એરત માટેજ કહેલો શ્લોક અહીંજ જણાવું છું; એ શ્લોક પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને એક સરખો લાગુ પડે છે.

રહો નાસ્તિ સખો નાસ્તિ નાસ્તિ માર્થયિતો નરઃ  
તેન નારદ નારીણાં સતીત્વમુપજાયતે ।

ખાનગી જગ્યા ન હોય, વખત ન હોય, અને ઇષ્ટ અથવા સંકેત થએલો પુરુષ (અથવા પુરુષને સ્ત્રી) ન હોય, તોજ હે નારદ સ્ત્રીનું (પુરુષનું) પણ સતીત્વ (અલ્પવર્ણપણું) સચવાઈ શકે છે.

આ જગ્યાએ જણાવવું જોઈએ કે એક એવી ખોટી માન્યતા છે કે જેમ પિયાળ ઝાડો પસિનો જરાજર ત નીકળે તો રાગ થાય તેમ વીર્ય પણ અમુક વખતે નીકળવુંજ જોઈએ, જે ન નીકળે તો તે નુકસાન કરે; એ માન્યતા તદ્દન બૂઝ બારેલી છે. હિંદુ વીર્યનો તો શરીરમાં જેમ વધારે સંગ્રહ થાય તેમ શરીરની તાકાત વધે ને શરીર

માંથી બરાબર ચાળીને ખવાય તો જેમ સહેલાઈથી પચે છે તેમ આમાંથી Vitamines જીવનતરવ વધારે મેળવી શકાય છે.

૫ Vitamines અથવા બોગકના જીવન તરવે જે આજ-સુધી ઓળખાયા નહેતાં તે કપ્પા દાખામાં, દાણા ઉપરની છાલમાં, કાચા પાકા ફળમાં, તેની ઉપરની છાલમાં, દુધ, બેદામાં વગેરેમાં જુદી જુદી જાતનાં જીવન તરવે છે. તેની ખોરાકમાં બહુજ નરૂર છે માટે જે ખોરાક રૂપી ખાવાં જોઈએ તે પાતળા હાથે સાથેજ ખાવા જોઈએ. ધઉ, ડાળ વગેરેને જે સ્થિતિમાં છે તે રીતેજ ખાવાથી વધારે હાલ છે. જેમ ધઉના લોટને મીઠામાં ન ઘળવે જોઈએ પણ સાદી પથ્થરની ધંટીથી ઈંચો દવાલા કે ચાક્રને બદલે પીતળની ઝીણાં સારવાળી આરણીથી ચાળીને વાપરવે જોઈએ તેમ છડી ઘણનો મોઢો છોડી તેનાં ફેંતરાં સહીત જ દાળ ખાવી જોઈએ, ખીચડી પણ છડી ઘણની ન કરતાં ફેંતરાં સહની દાળનો કરવી જોઈએ. બરેટાં જેવાં જો બાફવાં તો તે ગાંઠિયાં પાણીનો પાછો ઉપયોગ લેવો જોઈએ જેથી ઉપયોગી જીવન તરવ ફેંકી ન દેવાતાં તેના ઉપયોગ તથા શામ કુકાવાય.

**સાકર અથવા ખાંડ (શુગર)ની ધુણી જાત છે.**

મુખ્ય શેરડીમાંથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને શાકભાંજી બનતી ટ્રેપ શુગર, દુધમાંથી બનતી મીઠક શુગર: આ ત્રણેમાં સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે બીજા કરતાં જારે છે. સહુથી ઓછા મીઠી મીઠક શુગર છે, અને પચવે સહુથી સહેલી ટ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર છે.

**ચરબી અથવા તેલી પદાર્થો**

મુખ્ય ઘી અને તેલ છે. દૂધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ આકરનો માલક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

૫ નવાં જથ્થાએલાં Vitamins જેમાં વિશેષ જીવન તત્વ છે અને જે અમુક પદાર્થોમાં વિશેષ રહેલા છે.

## ૧ વીકારવાળા પદાર્થો

બેદાની સફેતી એ માસાહારી ખેરાકમાં અને ઘઉંનું વીકારવાળું સત્ત્વ (Albumen), દરેક દાળની અદર રહેલા વીકારવાળાં તત્ત્વ, દુધમાં રહેલું વીકારવાળું તત્ત્વ, આ બધામાં રહેલા વીકારવાળા તત્ત્વો-જે મામના લોચા મગજ, ઝાનતત્ત્વ આંસુપિંડો એટલાને પોષણનું મુખ્ય સાધન છે તે આવા વીકારવાળા પદાર્થોમાંથી મળે છે અને એ બધા બાગોની નવી બનાવટ પણ તેજ તત્ત્વોમાંથી થાય છે

## ૨ સ્ટાર્ચ અને સાકરવાળા પદાર્થો

તેમાં મુખ્ય સ્ટાર્ચ અને સાકર છે. સર્વ લીલોચી, દાણા, અને ઘણાખરાં દાળની અદર સ્ટાર્ચ હોય છે. કેટલાએકમાં જેમ કે ઘણી જાતનાં દાણાની અદર અને બટાટાં મુરણુ વીંચેરમાં સ્ટાર્ચ બહુ જથ્થામાં હોય છે, -તે એટલે સુધી કે લગભગ તે વીજનો ૨/૩ અથવા ૩/૪ (જે તૃતીયાંશ અથવા પોણો) ભાગ વજન સ્ટાર્ચ તેની અદર હોય છે. દરેક વીજનો સ્ટાર્ચ જુદી જુદી જાતનો હોય છે મુખ્ય તફાવત એ છે કે દાણાની અદરના સ્ટાર્ચ કરતાં લીલોચીની અદરનો સ્ટાર્ચ હળખીપતલા વધારે સખ્ત છે. સ્ટાર્ચનાં ટકુની આસપાસ એક પડ હોય છે તે રાધવાથી મળી જાય છે, તેમ પાકાં કળમાંથી પણ મળી જાય છે એટલે નરમ થઈ જાય છે અને ત્યાર- ૧૧૬ સ્ટાર્ચ હળમ થાય છે. તેટલા માટે એટલે ઉપરનું પડ ગળી જવા માટે અથવા ટુટી જવા માટે દાણાને રાધવાની જરૂર છે. કાચાં ખાવાથી જરાજી ન હળખાવાનું કારણ પણ એજ છે કે તેની પડ જરાજીર મળી ન જવાને લીધે પચવામાં બારે રહે છે. જે તે કેટલાએક એવા અભિપ્રાયના છે કે કાચાં બનાજ અને ૪૧



મયાં બરાબર યાગીને ખવડાવે તો જેમ સહેલાઈથી પચે છે તેમ તેમાંથી Vitamines જીવનતત્વ વધારે મેળવી શકાય છે.

૫ Vitamines અથવા ખોરાકના જીવન તત્વો જે આજ-સુધી ઝોજખામાં નહોતાં તે કાચા દાણામાં, દાણા ઉપરની છાલમાં, કાચા પાક ફળમાં, તેની ઉપરની છાલમાં, દુધ, ખેંદામાં વગેરેમાં જુદી જુદી જાતનાં જીવન તત્વો છે. તેની ખોરાકમાં બહુજ નરૂર છે માટે જે ખોરાક ફળી ખાવા જોઈએ તે પાતળા કાંદા સાથેજ ખાવા જોઈએ કહી, કાળ વગેરેને જે સ્થિતિમાં છે તે રીતેજ ખાવાથી વધારે લાભ છે. જેમ બહુના લોટને મીઠામાં ન ણવો જોઈએ પણ સાદા પચ્ચરની ધંટીથી ફળો દવાલા કે આંકને બદલે પીતળની ઝીણાં સારવાળી ચારણીથી ચાગીને વાપરવો જોઈએ તેમ જીંદી દાળને મોઢાં જીંદી તેનાં ફેણનાં સફાઈ ન દાળ ખાવી જોઈએ. ખીચડી પણ જીંદી દાળની ન કરતાં ફેણરા સફાઈ દાળની કરવી જોઈએ. બરેલાં જેવાં જે બાફવાં તો તે બાફવાં પાણીને પાકો ઉપયોગ લેવો જોઈએ જેથી ઉપયોગી જીવન તત્વ ફેંટી ન દેવાતાં તેના ઉપયોગ તથા લાભ ઉઠાવાય.

સાકર અથવા આંડ (ગુભર્સ)ની ધણી ભાત છે.

સુખ્ય ગરદીમાંથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને શ્રદ્ધામાંથી બનતી ટ્રેપ શુગર, દુધમાંથી બનતી મીઠક શુગર આ ત્રણેમાં સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે ખીજ કરતાં ભારે છે. સદુધી ઝોઝી મીઠી મીઠક શુગર છે. અને પચવે સદુધી સહેલી ટ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર છે.

થરખી અથવા તૈલી પદાર્થો

સુખ્ય થી અને તેલ છે. દુધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ સાકરની માફક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

## નિરિન્દ્રિય પદાર્થો.

ફેટલાએક કારણ ખોરાકમાંથી જલુ નાના પ્રમાણમાં મળી આવે છે-જેથી કે પોટાશ, સોડા અને લાર્ધમના ફેરફાર તેમજ તેના કસોગાપડાએ.

આ શિવાય ખોરાકની અંદર પોષણ ન કરે તેવા ભાગો પણ મળી આવે છે. આવા ભાગોમાંના ફેટલાએક ભેદ પોષણ કરનાર નથી, તેપણ જલુ ઉપયોગના છે. એક તો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો લેવાયો છે એમ જણાવવાને, બીજું તેના ધસારાથી જઠરમાં અને બીજા ભાગોમાંથી રસ પેદા કરવાને; અને આવાજ કારણથી આગળ કહેવાયે ગયું છે તેમ જલુ ત્રીજા મીઠામાં દબેલા લોટ કરતાં ઘટ્ટીમાં ફોડેલા લોટ ચોટલીના રૂપમાં સહેલાઈથી પચે છે.

વાઈટમિન્સ-Vitamines=ખોરાકમાંનાં જીવન તરવો.

આ તરવો ખોરાકમાં ફેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ

ધણા પ્રયોગો ઉપરથી નક્કી થયું છે કે ખોરાકની અંદર ભેદ ચીકણવાળો એક લાગ હોય તો સાકરવાળા ભાગોના સાત ભાગ જોઈએ. (સ્ટાર્ચ, મુગર અને ચરબી બધા ભાગોના) બધા ખોરાકની અંદર માત્ર ધણું એકજ એવી ચીજ છે કે જેની અંદર આ પ્રમાણ બરાબર જગતએક છે. બીજા દરેકની અંદર પ્રમાણ કોઈમાં એકતું વધારે તો બીજામાં બીજાતું વધારે એમ જોવામાં આવે છે અને તેથી ખોરાકમાં એકની સાથે બીજાને મેળવવાની જરૂર પડે છે. જેમ કે ચોખામાં ચીકણવાળો લાગ જલુ થોડો છે તો તેની સાથે મગ કે તુવરની દાગ મેળવી ખીચડી ગતાવવામાં આવતાં બન્ને પ્રમાણ જોઈતા પ્રમાણમાં આવે છે. તેવીજ રીતે માંસાહારીઓ આવજ સાથે શેરવો અથવા મચ્છી મેળવી ખાય છે. જુદી જુદી વાનીઓની

અને મેળવણું લાંબા વખતના અનુભવે એવી થઈ ગઈ છે કે બન્ને જોઈતા પ્રમાણમાં આવી, જાય છે.

## ખોરાક સંબંધી કેટલીક ચતી અમલ્યની ભુલો

ખોરાકના સંબંધમાં અજ્ઞાનને લઈને, સ્વાદમાં બહુ તથા ઓછા જવાથી લાંબા વખતની દેવથી, અજ્ઞાન આવતરો તરફથી તે સંબંધી પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવતી હોવાથી, જીવાનીના શ્વેરમાં અમસપરસનો ચક્રસાચક્રીમાં માધારણ રીતે જમતી વખતે બહુ આમ્રદ કરવાની દેવથી અને એવાં જીર્ણ દુર્ગરો કારણથી ખોરાક મળતી ચતી ભુલોનું વર્ણન પુરેપુરું કરવાનું લગભગ અસંભવિતજ ગણાય, તોપણ યોડીએક ભુલો બતાવવા અહિં પ્રયાસ કર્યો છે.

મહાકાવ્યની અદર માત્ર માત્ર જોરાકજ દેવાથી કાપડો છે મહાકાવ્યમાં ખાસ કરીને તાવમાં જ્યારે બુધ નથી લાગતી ત્યારે તેને અર્ધ ઓમજ કરવાનો છે કે જોગકની જરૂર નથી.

દિશગીરી એટલીજ છે કે ખાસ તેને વખતે દરેક સંબંધી અથવા મિત્ર ખાસને આમદ કરે છે તેની દરદાને કેટલું તુકટાન છે તે તેઓ સમજતા નથી કુદરત જ્યારે ખુબી રીતે ના કહે છે, દરદી દ્વાય જોડી આખમા અમુ લાવી આવતે ના કહે છે, તે વખતે "લાઈ અન્ન સમા પ્રાણ છે. ચાલે" થોકુ તો થો; આ બેન કચવાય છે આ તારો નાનો છોકરો સામુ જોઈ રહ્યો છે ને ખવરા વવા આતુ છે, થોકુ થો " આવા આમદથી ખવરાવી દાખર આવે સારે, "કંઈ ખવરાતુ નથી, તમે કંઈ ખવરાવી પછી જાઓ તો રીક" એમ આમદ કરવો, એટલુજ નહીં પણ દાકતરને પણ આમદમાં સામેલ કરી ખીચારા દરદીની જે સ્થિતિ થાય છે-તેની તબીબતની જે ખરાબી થાય છે તેનો કંઈક ખ્યાલ ન કરવો એ મોટીજ ભૂલ સમજવી. ભવિષ્યમાં જે રસ્તો ન થાય અને આવી જાતની અંધ પરપરા ચાલના કરે તો મર્ણુજ ખરાબ પરિણામ આવે.

મુમડાં ધાય, બને છેકડું સોહી લેવું નથી એ ફરીયાદ તો હિંમીજ રહે. આ પરીણામ મીઠાચનાં છે એમ કહેતાં “ન ટાક્યો ડાકરાને” એમજ જવાબ; ત્યાં બીજો બોધ શું ઉપયોગનો ?

સાધારણ જોરાકથી રહેનારાં બધ્યાંની તંદુરસ્તી હમેશાં સારી રહે ॥ અને મારી તંદુરસ્તી રાખવા એજ ઉપાય છે.

હરહ મેરાના સાધારણ જોરાકથી જે જુખ લાગે છે તે જુદી જુદી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓથી લાગતીજ નથી. બધાંજત એકનો એક જોરાક બહુ લાંબો વખત ખાવો એમ કહેવાનું નથી; પણ જુગ્તાજુરત જોરાકની બીજો બદલવવી અને જોરા સ્વાદથી ભુખને લલચાવી હમેશાંને માટે જુખને ખરાબ કરેલો એજ માન વખતોવખત વાનીઓ બદલાવવાનું પરીણામ છે. મોટા શ્રીમતોમાં ભુખ ન લાવવાનું કારણ વધારે પડતો સ્વાદજ છે.

લુખાં છે તેજ તાકાદ આપનાર છે. ખાધેલું પચી લોહી વાટે જરૂરી-  
યાત ભાગ પુરા પાડે તેજ તાકાદ આપનાર છે. બાકી થી, સાકર,  
મસાલાઓ તાકાદ નથી. તેનીજ રીતે જહુ જોરાક લેવાથી તાકાદ  
આવે એમ પણ સમજવાતું નથી. તેથી હિલ્ટી નમજાઈ આવે છે.  
અકાન્તીઆપણું એ મોત વહેલું ભાવવાનો એક સહેલો રસ્તો છે

જોરાક બહુ લેવાથી જેમ જહુ નિદ્રા બાવી મુસ્ત બનાવ છે  
તેમ કેટલીકવાર ને અનિદ્રા પણ પેદા કરે છે.

## પાણી

તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર-અસ્પષ્ટ પાણીથી થતી હોતી

જો સ્પષ્ટ હવાને બાદ કરીએ તો એટલું ચોક્કસ છે કે ક્રૂ-  
રતાની અંદર પાણી એટલું બીજું કેઈ તત્ત્વ જીવનચક્રિત માટે  
ઉપયોગી નથી. પાણી વગર માણસ જહુ જીરી શકે નહીં, પણ  
એકમાં પાણી ઉપર માણસ કેંઈક લાંબો વખત કાઢી શકે પાણી  
દાણા વનસ્પતિ એ જધાની અંદર પણ છે. જો તેવામાંથી પાણી દૂર  
કળવામાં આવે તો તેવા નક્કર પદાર્થ ઉપર એટલી જીંદગી નમે તેના  
કરતાં એકલા પાણી ઉપર વધારે લાંબો વખત ટકી શકે જો કે  
શરીરની અંદર પોતે કેંઈ બનાવટમાં માત્ર લોહી તથા બીજા સ્નાયુમાં  
ધટણું પ્રવાહી ઉમેરવામાં શિવાય બાકી લેવું નથી તોપણ જીવનચક્રિતનાં  
બધા કાર્યો કરવા તે ઉપયોગી છે

લોહી દરેક રાખવામાં પાણી ઉપયોગી છે એટલું જ નહીં પણ  
તેની અંદર પોષણનાં બધા તત્ત્વો શરીરના ઉપયોગમાં લેવાય છે  
અને નિરૂપયોગી વસ્તુઓ તે વાટે જ દૂર કરવામાં તે સદાવશ્યત  
થાય છે. પાણીની બધી ચીજમાં પ્રખ્યાતની એવી સરસ રીત છે કે  
બહુ નાનામાં નાની બારીક નળીઓમાં પણ પસાર થાય છે અને  
જો તેના બાકી સેસડું બહાર નીકળવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.

## તરસ

શરીરમાંથી પાણી ધણે રસ્તે બહાર નીકળતું રહે છે. સૂકી દવા ફેફસામાંથી ખસાર થાય ત્યાંથી બીનાસ તે સોસી લે છે. ત્વચા વડે બાષ્પીભવન થઇ કેટલુંક પાણી નીકળી જાય છે, તેજ પ્રમાણે સુત્રપિંડ વાટે પણ પાણી શરીરના નિરૂપયોગી ક્ષાર સહ નીકળી જાય છે. ઝાડા વાટે પાણી જાય ■ એ તો સ્પષ્ટ છે. પાણી કેટલું બહાર નીકળી જાય છે તેનો અંદાજ કહાડતાં એમ જણાયું છે કે દરેક માણસનાં શરીરમાંથી જુદા જુદા રસ્તા વાટે દરેક ચોવીસ કલાકમાં વ્યાપારે સાઠ સાત શેર પાણી નીકળે છે, અને તે પૂરું પાડવા કુદરત પાણીની તરસ લગાડે છે. તરસ લાગવાનું ત્યારે કુદરતી કારણ સમજવામાં આવશે અને જુદી જુદી રીતમાં જુદા જુદા સંજોગોમાં વધારે ઘટાડે તરસ લાગવાનું એક કારણ સમજવામાં આવશે. આ તૃપા પાણીથીજ ભરે છે. ખીજા પીણાનો ઉપયોગ બેટલું પાણી તે પીણાની અંદર હોય તેટલોજ છે. અને તે શિવાય બે તંદુરસ્તીને પુક્યાત કરનારી બીજા પીણામાં હોય છે તેટલે દરજે તે પીણાં પુક્યાતકારક છે.

ઉપયોગી છે. તે ભાગ પાણીમાં ગળી ગયા પછી યકૃત, મુત્ર પિંડ ત્વચા એ વડે મદાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. પાણી પીવાનો છુટથી ઉપયોગ થાય તો તેથી શરીરના ભાગ સારા બદલાઈ જાય છે. પુષ્કળ પાણી પીવાથી પોષણને શરીરના દરેક ભાગમાં શોષણ થવા પશ્ચ મદદ થાય છે. જરૂર જોતાં મહેજ વધારે પાણી પીવાથી હિસટો કાપટો જ છે.

લોહી મુદારનાર તરીકે સર્વે દવા કરતાં પાણી સફૂથી ઉપયોગી છે. પાચનશક્તિમાં પશ્ચ તેની દાખરીથી જલ્દી સારી મદદ થાય છે. શરીરમાંથી ગરમી દૂર કરવા ધમારાથી નાસ થએલા ભાગ દૂર કરવા પાણી ઉપયોગી છે.

શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ કેટલું છે અથવા શરીરના દરેક ભાગની અંદર કેટલું પાણી છે તે નીચેના પત્રક ઉપરથી જણાશે.

### ૧૦૦૦ ભાગનો અંદર પાણીનું પ્રમાણ

આખા શરીરમાં	૭૦૦	પિત્તમાં	૮૮૦	પક્ષીના	૯૮૧
દાંતમાં	૧૦૦	મ્તનનાં દુધમાં	૮૮૭		
ઢાઢકમાં	૧૩૦	થુંક લાળમાં	૯૯૫		
માંસના ભોજ્યમાં	૭૫૦	ત્રેન્ડીઆટીક રમમાં	૮૦૦		
મમજમાં	૭૮૯	પીચાળમાં	૯૩૧		
લોહીમાં	૯૧૦-૭૦	જર રમમાં	૯૭૫		

### સ્વચ્છ પાણી

વરસાદમાંથી પડતું પાણી જો સ્વચ્છ વાસણ અથવા જાંબામાં એકડું કડું હોય તો તે કુદરતમાં મળતાં સર્વ પાણીમાં શ્રેષ્ઠ છે. તોપણ આ પાણી મોટા-ચહેરમાં એકડું કરવામાં આવે તો તેમાં ચહેરની વપરાશની ગ્રીમીએ દવામાં હોય છે તે મોટી આવે છે એટલે તે પણ અસ્વચ્છ હોય છે. જેમ કે મોટી મીલો હોય ત્યાં



પાણી ધુમાડવાળું જણાય છે. ઝરા, કુવા, તળાવનું પાણી જે જગ્યામાં તે હોય છે તેની અંદરની અસ્વચ્છતાવાળું હોય છે.

પાણીની અસ્વચ્છતા નક્કી કરવા સાધારણ રીતિનો ઉપયોગ હું જરૂરનો યથા પડે છે, તેથી તેવી રીત જણાવવામાં આવે છે.

જે પાણી તપાસવું હોય તે એક સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી તેમાં રમેગેન્ટ ગ્રાફ પોટેશની થોડી કણી નાખી દલાવવું. દલાવવાથી જો રંગમણ રંગ થાય જાય અને તે તેવોજ રહે તો જાણવું કે પાણી સ્વચ્છ. રંગ ગોળામાં ગોળી પાંચ મીનીટ સુધી મોલો પડ્યા વગર તેવોજ રહેવો જોઈએ. રંગ જતો રહે તો જાણવું કે પાણીની અંદર તુકરાનકારક સેન્દ્રિય ચીજ છે અને તેથી તે શુદ્ધ કર્યા વગર વપરાશમાં લેવું નહીં.

પાણીને જરાબર ગાળવું જોઈએ. વધારે સારી રીત તો જેમ જેનો કરે છે તે એ છે કે પાણી ગોળામાં રાતરાસી રહેતા છઠ્ઠ સવારમાં બીજા ગોળામાં દલાવ્યા વગર ગાળી લેવું. રાત રહેવાથી પાણીની અંદરની અસ્વચ્છ ચીજ તળીએ ખેંચી જશે. પછી તીવ્રેથી ન હલે તે રીતે ધીમે ધીમે બીજા વાસણમાં તારાં ઘાટાં કપડાંથી ગાળી લેવું. પાણીનું ગરમું બરાબર સાફ ન રહે તો ઉવટો પાણીમાં કચરો વધે છે એ તો દેખીતું છે. મારે નામ આતર આળવાથી ફાયદો નથી.

પિવાના પાણીને શુદ્ધ જનુ વગર કરવાનો એક સહેલો રસ્તો એ છે કે પ્લાસ્ટિક પાણીમાં ( આશરે ૨૫ રૂ બાર પાણીમાં ) અરધા નાના ખાટા લીંણનો રસ નાખી અરધા કલાક ખાદ પીવું. તેમ કર્યાથી તે તદ્દન જનુ વગરનું શુદ્ધ થાય છે. ખામ કરીને જ્યારે સહેરમાં કોઈ કાલેસ જેવો ચેપી મોગ ચાલતો હોય ત્યારે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ચેપમાંથી બચી જવાય છે.

તંદુરસ્તીથી વિરુદ્ધ રોગ છે. તંદુરસ્તી એ કુદરતી સ્થિતિ છે. રોગ એ ભુક્તનું પરિણામ છે. ખરી રીતે જોઈએ તો રોગ એ કોઈ પણ યોગેસ ભુક્ત સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે. દાખલા તરીકે કંઈપણ અપાત્ત્ય ચીજ પેટમાં નાખવાથી ઉલટી થાય છે; અંદી ઉલટી એ યોગેલી ભુક્તને સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે.

**રોગ મટાડવાના રસ્તા**

જુના વખતથીજ રોગ મટાડવા જુદા જુદા રસ્તા ચાલુ છે. દવા કરનારાઓ રોગને જે જે રીતે સમજ્યા તે તે રીતે તેઓએ ઉપચાર કરાવ્યા છે. અમુક રોગની લાંબા વખતથી એકજ રીતે દવા કરવી જોઈએ એવો ખ્યાલ ધીમે ધીમે મધાઇ ગયો છે. કઇ કઇ રીતો સારી અને વાજમી અને કઇ કઇ ખરાબ તે વીધે ચર્ચા કરવા મરૂર નથી. માત્ર રોગ અને તેના ઉપચાર ખરી રીતે કેમ સમજાય અને કેમ લેવાય તે સમજાવવાજ યત્ન થશે. જે જે જુદી રીતો આજના વખતમાં અજમાવાય છે તેના મુખ્ય ચાર વર્ગ પાઠી શકાય ૧ કૃત્રિમ કૃતિ. ૨ એકજ કૃતિ-સર્વ રોગ માટે ૩. રોગની મુખ્ય દરમીયાન માત્ર તે પુરી થતાં સુધી સંભાળ. ૪ મુખ્ય સિંધાન્તથી માળીત યોગેલી કૃતિ.

**૧ કૃત્રિમ રીતિ (Artificial method)**

આ રીતિમાં અમુક રોગ ઉપર અમુક દવા આપવીજ જોઈએ એમ માનવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે “એલોપેથીક” વિદ્યા આ છે. શરીરના અંદર કંઈક દાખલ થવાથી રોગ થાય છે અને તેને દુર કરવા તજવીજ કરવી તે તેનો ઉપાય છે એમ મનાય છે. આ રીતિથી શરીર ગદુ નંખાઇ જાય છે. શરીરને ચીરી ખોલાવવાનું, બહારથી મારવાનું, બહાર જઈ જુલાય આપી શરીર ઘેાઘ નાંખવાનું વીગેરે રીતોએ વપરાય છે. દરદીની સદન કરવાની સક્રિય પ્રનાયે જલ ઉપચાર કઇ ઉલટો વધારે નમ્મો પાડવામાં આવે અને અંતે

મુશ્કેલીમાં આવી પડે આ રીત વિશે આસ્થા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે અને ભવિષ્યમાં તદ્દન બંધ થશે એમ જણાય છે. જો કે દાવમાં વળી ત્વચા મારફત દવા દાખલ કરવાની રીત પ્રચારમાં આવી છે. શરૂઆતમાં તેના ઉપર જે આસ્થા હતી તે હવે નથી, તો પણ મોટા સહેરામાં તે રીત હજી બહુ પ્રચલિત છે, તે કાળ ગયે બંધ થવા સહન છે, કેમકે ત્વચા વાટે જે દવા દાખલ થાય તે માફક ન આપે તો શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા સમિત વખત જોઈએ છીએ, જેથી વધુ વાર ફાયદા કરતા તુલ્યમાન વધારે દરેક વળી નિદાનમાં દાકતરની ભુલ થાય તો દમ્હીને નુકસાન વધે છે તેમ આધારજી રીતે દાકતરો એવા જ્ઞાની અને અતુલવવાળા નથી હોતાજ કે ભુલ નજ આપ શકે. દાકતર એકમ નિદાન કરી પીવાની દવા કરતાં આમડી વાટે દેવા જેવી જરૂર જણાવે તો તે વિશે વિચાર કરેલાનું નથી પણ પ્રૂઈ નિર્વાન એકસ થવા વખત બરાબર લાગુ પડતી દવા સિવાયની દવા શરીરમાં આમડી વાટે દાખલ કરવામાં ડહાપણ નથી એટલુંજ નહીં પણ ઘણીવાર તુલ્યમાન થઈ દેખાય છે.

## ૨ એક્ક્લુઝિવ કૃતિ સર્વ રોગ માટે (Exclusive method)

આ રીતથી એક અથવા અમુક ચોટી દવાથી સર્વ રોગ મટે છે એમ મનાય છે. હોમીઓપેથી, હાઇડ્રોપેથી વિગેરે આ કૃતિ છે. પેટલ દવાઓ કેટલીએક જે દરેક દરેક માત્ર એકજ દવાથી મટે છે એમ જણાવે છે તેનો સમાવેશ પણ આ કૃતિમાંજ થાય છે. હાઇડ્રો ગેથા, હોમીઓપેથી, અને હોમીઓપેથીથી અમુકનેજ અમુક રીતે ફાયદો થાય છે એમ મનાય હોય તો એક જુની વાત છે, પણ તે રીતથી દરેક જાતના રોગ દરેકને મટે છે અથવા મટાડવા પ્રયત્ન થાય છે એ સમજ બહારની વાત જણાય છે. વધારે પડતી મોતી માત્રા-બદલાવ વાળી ઘણી દવાઓ ચેરાથી દરદી જ્યારે કંઠાઓ

હોય છે ત્યારે થોડી અને બદલાવ વગરની દવા લેવાથી દર્દીને એક જાતનો આરામ રહે છે અને કુદરતને પોતાનું કામ કરવા તક મળે છે; જેને પરીણામે ઘણીવાર પરીણાગ સારાં આવે છે અને તેટલે દરજે તેના ફેસમાં તે તો કુદરતનેજ મદદ કરવા સરખું છે. પણ દરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે અને તેજ દવા કરવાનો રસ્તો છે એમ માનવું એ તો બયોગ્ય છે, પેટનું દવા બાબત તો તેના તરફ જેમ દુર્લક્ષ થાય તેમજ સાફ છે. તેનાં માઝાં પરીણામે બાળીતાં છે એટલે તે વિષે એટલુંજ કહેવાયું કે રિક્કાન-અનુભવી ડાકતરે ખતાવ્યા વિનાય તેથી દવાનો ઉપયોગ નજ કરવો જોઈએ.

• રોગની મુદત પુરી થતાં મુધી માત્ર સંભાળ રાખવાની  
દૃતિ (Expectant Method)

દેહનાં એક રોગ અમુક મુદતના છે અને તે પોતાની મુદત પુરી થયા બગાડે દુર ધઈ શકતા નથી તેવા રોગને માટે ધણે જાગે આ દૃતિ વપરાય છે.

રોગની દવા બેદરકામીથી કરવાના કરતાં ન કરવી એ દરદીને શાંતિવાણું છે એક મોટો ડાકતર કહે છે કે દરદીને ખરચે દવા કરવાની જુદી જુદી રીતોથી જે દુઃખ અને મગ્ધુ દુનીઆમાં વધે છે તેનું પ્રમાણ જો રોગ અને દરદીને એકસા રહેવા દેવામાં આવે તો તેથી ધણું ઘટે એવું લાખા વખતના અનુભવ અને યાતને સમને સિદ્ધ થયેલું છે. થોડા પુરાવા નીચે લખ્યા છે.

‘આર્ટ’ અને સાયન્સ એકેડેમી અમેરીકાના પ્રમુખ અને ડાવર્ડના મેડીકલ ખાતાના પ્રેસિસર ડૉ. જે કહે છે કે લાંબા અનુભવવાળા બધા ડાકતરો મારી માન્યતાને ગંભીર છે કે-દમણાં જુદી જુદી ડીઝી અને નામો ધરાવનારા જે રીતે બધા દરદીને એક એકથી વિરૂદ્ધ અને ધણી દવાઓથી દવા કરે તેથી જે મરજીની મંજૂરા વધે છે તેના કરતાં

ને દરદીઓને કુદરતને સોંપતા હોય તો ધણી ઝોઝાં કરે છે. યાવ, તેમ મરણની સંખ્યા પણ ઘણી ઘટી જાય.

Dr. Jay President of the American Academy of Arts and Sciences & Profession in the medical department of the Howard University states as his sincere belief that the unbiased opinion of most medical men of sound judgment and long experience is, that the amount of death and disaster in the world would be less if all diseases were left to themselves than it now is under the multifarious reckless & the contradictory modes of practice 'good & bad' with which practitioners of diverse denominations carry on their differences at the expense of their patients.

Sir John Forbes M. D. F. R. S. says, 'some patients get well with medicine, more without it & still more in spite of it.'

સર જોન ફોર્બસ M. D. F. R. S. કહે છે કે થોડા દરદી દવાની મદદથી, તેથી વધારે દવા વગર, અને તેથી પણ મોટી સંખ્યા દવા કર્યા છતાં પણ તેની અસર ખરાબ થવા છતાં માત્ર કુવનચકિત વધારે હોવાથી-કુદરતથીજ-સારા થાય છે.

Dr. Bostwick, author of the History of medicine says, 'Every dose of medicine given on a blind experiment on the vitality of the patient.'

ડૉ. જોસ્ટવિક કહે છે કે દવાની દરેક માત્રા ફરીની અવનસિતિ ઉપર આંધળી અજમાવેલ માત્ર છે.

Dr. James Johnson, M. D. F. R. S. editor of the medical & Surgical Review says 'I declare as my conscientious conviction founded on long experience & reflection that if there was not single physician Surgeon, man-midwife, chemist apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness mortality than they are at present.'

ડૉ. જોસ જોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. એક ઉપદેશ વૈદકીય રીતિના એડિટર કહે છે કે—

મારા જાણા વખતના બનુલા અને વિચારથી મારી અતઃકરણ પૂર્વક જાણા યથા છે તે ઉપ થોડું જાણુ છું કે જો ફિનિયામાં (ની પીઠ ઉપર) એક પણ વૈદ્ય રાજવૈદ્ય મરફ મુલાથી રમાયણિક વૈદ્ય હતા આપનાર-મોંઘી અથવા હવા ન હોત તો હાલ જે મરવાડ અને મરણ થાય છે તેના કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય.

Prof. J. W. Carson of the New York College of physicians & Surgeons says—'We do not know whether our patients recover because we give them medicines or because nature cures them. Perhaps bread pills will cure as many.'

The eminent Dr. Alonzo Clark a professor in the New York medical College says- 'In their zeal to do good physicians have done much harm; they have carried many to the grave who would have recovered if left to nature, and that all of our curative agents are poisons and as a consequence every dose diminishes the patients' vitality.

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર એલોન્ઝો ક્લાર્ક ન્યુ યોર્કની મેડીકલ કોલેજનો પ્રોફેસર કહે છે કે સાર કરવાની આતુરતામાં વધેએ થઈ ગયેલાં દુઃખાનું છે, તેઓએ કેટલાએકો કે જોડે જોઈ રહ્યાં આપણમાં ન આવી હોય અથવા કુદરત બિચર હોય છે તે સમયે થયા હોય તેવાં આતે કમરને સ્વાધીન કર્યા છે વગી આપણા બધા બિચારો ઝેર છે અને પરિણામ એ આવે છે કે દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઓછી કરે છે.

ફરજ ખરાખર સમજતો હોય છે અને તે લાગ્યેજ વધારે પડતી દવા અને (તે પણ) જરૂર વગર લાગ્યેજ આપે છે.

દરેક રોગીએ પોતાના રોગનું કારણ પોતે શોધી તે પછી તેનો જોખનો ઇલાજ કરવો જોઈએ. પોતાથી કારણ ન મળે તો વૈદ ડોક્ટર પાસેથી પ્રથમ કારણ સમજી પછી ચોખ્ખો ઉપચાર કરવા જોઈએ. પણ હમણાં જેમ મનાય છે કે દંદ પોતાથી થયું છે તો કારણ શોધવાની કઠાકુટમાં ન ઉતરતાં માત્ર ઉપચારજ કરવા દોઢોડ કરવી એ ઠીક નથી. વધારે દીક્ષીતી તો એ કે વૈદ કે ડોક્ટર પણ કારણ જાણવા તમવીજ કરતા નથી ને માત્ર તુરત દેખાતાં ચિહ્નોને મટાડવા દવા આપી પોતાની ફરજ પુરી થઈ સમજે છે. પરિણામે દરદ લાંબાય છે, દરદી હેરાન થાય છે અને ડોક્ટરમાં વિશ્વાસ થઈ છે.

## મકરણ આઠમું

### બાલ્યાવસ્થા-જયપણ

નવજાતી છાંદગીના ત્રણ ભાગ દરી વર્ણન કર્યું એ ઠીક પડશે. આપણા ઉપયોગ ખાતર જન્મથી તે પંદર વર્ષ પર્વન્તતી ઉંમર સુધીના છાંદગીના ભાગને બાલ્યાવસ્થા કહેવામાં આવશે. પંદર વર્ષથી પીરતાળીસ વર્ષની અવસ્થાવાળાનો યુવાવસ્થા (જુવાની)માં સમાવેશ કરવામાં આવશે અને ત્યારબાદની અવસ્થાવાળાનો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાવેશ કરવામાં આવશે. પંદર વર્ષ સુધીનાને બાળ મણવા કંઈક દારણુ છે. તે ઉંમર સુધી હાકરાઓને વીરોધિપત્તિ થતી નથી અને મુંઝ ઘડીની યજ્ઞાત થતી નથી; ફૂંકમાં ગરદ કે સુવાન લેખાઈ શકતો નથી. તેમ છોકરીઓ જામીને તે ઉંમર પહેલાં મત્તપ્રાપ્તિ થતી નથી, સ્તનનો દેખાર થતો નથી અથવા સરમાળ પ્રદર્શિ મુઠી હાકરા છોકરીની કુદગતી ભાવનામાં તદ્દાવન જણાઈ અદિપ ધારણુ



કરતી નથી. એટલે પંદર વર્ષ સુધી હોઝરા હોઝરીની અવસ્થાને બાધ્યાવસ્થા ગણવા સમગ્ર કારણ છે.

યુવાવસ્થાને વાજબી રીતે યોગ્ય વર્ષથી ખાંતીય સુધીની ગણવા જોઈએ. કારણ ત્યારબાદ ઉત્તરાવસ્થાની સહેજ નિશાની દેખાય. અથવા જુવાનીનો રંગ ફરી જમ્મ આધેડમાં પાદટ થવામાં શરૂઆત થાય છે. તો પણ ખોસ્તાળીય વર્ષ સુધી જીંદગીના ભાગને યુવાવસ્થા ગણવામાં આવે છે; કાચુ ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં એવા ફેરફાર શરૂ થાય છે કે જેને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત ગણવા સૂચના રૂપ છે. પુરૂષને તે ઉગ્મર લગભગ ચોડા વણા ધોળા વાળ આવે છે. આડતો, બેતાળાં, અરમા વગર ન દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. મોઢાં ઉપર ને શરીરના બીજા ભાગ ઉપર કચ્ચથી પડવી શરૂ થાય છે. પિશાબના ડુરકા પાસની જગ્યા પાસેની Prostrate gland (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ) મોટી થવાની શરૂઆત થાય છે, જેથી પિશાબ બરાબર એક સરખી ધારથી ન આવતાં છેલ્લો ભાગ ટીપે ટીપે અથવા જોર વગરની ધારથી આવે છે. આ પ્રમાણે જેમ પુરૂષ મરદને એક કરતાં વધારે ચિન્હો જુવાની ગણાવું ને વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ થવાનું જણાય છે તેમ સ્ત્રીને ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં ઝલતું આવતું જંઘ થાય છે, હોઝરાં થતાં જંઘ થાય છે. શરીરનું વાધી ડુકવું અચાનક રૂપ આવવું, યાત્રી હીરડી રીખાની શરૂઆત થઈ પેટનું ચરખીયો વધી મોઢું ચણું એ બધું બતાવે છે કે સ્ત્રી વૃદ્ધ થતી જાય છે. જેમ જમખણમાં સ્ત્રી પુરૂષતનો કિન્ન ભાવ નથી તેમ આ અવસ્થાથી પણ સ્ત્રીના ખાસ ગુણ, શરમ, પુરૂષથી દખાવું, લીઝેરે મોઢાં થઈ ફરી પાછું સ્ત્રી પુરૂષમાં કંઈ ફેર નથી, એવો અનુભવ થવાનું ચરૂ થાય છે.

પણ તેજ સુમયે છે અને તેમ છે તો પછી ખીસ્તાળીયે વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ કરવાનું વૈદક સિદ્ધાંતનું વર્ણન કરવા વધારે અનુકૂળ છે.

ઉપર પ્રમાણે યુવાવસ્થા તથા વૃદ્ધાવસ્થાનો ફેર બતાવ્યો છે 'પણ તે બંનેનું વર્ણન એક સાથે કરવું ઠીક પડ્યું છે; જ્યાં જો જો મળેતી ફેરફાર રાખવા જરૂર તે જરૂર. પહેલાં બતાવવામાં આવેલી છે

### બાદવાવસ્થા

બચ્ચું જન્મે ને વખતની સંજ્ઞાઓ નાળતું હોદ્દા ક્યારે ને ફેરફાર, પછી તેની સંજ્ઞાઓ ફેર રાખવી તે સંબંધી "વલ્લુને શીખામણ"માં (પૃષ્ઠ ૮૪) જોવાથી મળતી.

બચ્ચું અવતર્યો પછી ધ્યાનથી આવતાં સુધીની દલીલ એટલે પાંચેક રોજ સુધી તેનું દેવો રીતે પેલણ કરવું વીગેરે દલીલત સુવા-વડની આવજતના પ્રસંગમાં "વલ્લુને શીખામણ"ના પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૦૧) એટલે ત્યાર બાદ શું કરવું તે જાણવામાં આવશે.

ધાવને ખસાદ કરવામાં શું જોવાનું છે તથા ઉપરનું પોપણું શું ને કેવી રીતે આપવું તે વિશે જુઓ. વહુને સ્વીખામણ ૫૫ ૧૧૩.

માતાનું ધાવણુ જમ્યાને લગભગ સોએ પોણાસો ફસમાં આપી સકાય છે અને જો હજુ ઓરતની તખીયત મુધારવાનું, કન્યાઓને મોટી ઉમરે પરણાવવાનું અને અસુર ઘેરે મોડાં મોકલવાનું ધોરણ પડે તો તેથી પણ વધારે સખ્યામાં જોરતો જમ્યાને ધાવણુ ઉપરજ રાખી શકે. કુદરતના નિયમ તરફ જોતાં તો તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાનું જને તો સોએ સો ટકા જોરતો ધરાવવાને લાયક હોવી જોઈએ. તેનો પુરાવો શોધવા કુદરત ઉપર આધાર રાખીએ તો આચળવાળાં-ધરાવનારાં ખીજાં પ્રાણીઓ તરફ નજર ફેરવવાથી મળે છે.

તાજુમ છે કે જ્યારે ગાય ઘોડાં વગેરે પોતાના વાહડાં વહેરતે ધરાવવી ઉછેરી મોટાં કરવા હમેશાં લાયક રહેતાં આવે છે ત્યારે સમજશક્તિની અક્ષીસચાળાં, પરમાત્માની ખીજાં શક્તિઓને જોળેખે-વાનો કાકો રાખનારાં, અળ અને અચળ શક્તિને કાણુમાં રાખનારાં પોતાનાં જમ્યાને ધરાવવાની શક્તિને માટે વખત જતાં વધારે વધારે નાલાયક થતાં જાય છે. હજુ જંગલી અથવા અમણુ જોરતો પોતાની ફરજ પુરી રીતે જ્યારે અદા કરી શકે છે ત્યારે જોમાંથી વધારે આરામ રાખી સકાય તેવી સુધરેલી અને વિદ્વાન બહેનો માતાની આ ફરજ ખજાવી સકવા લાયક રહેતી નથી, અથવા ખજાવવા સરમાય છે, અથવા અમુક તો માતા કહેવરાવતાં પણ જ્યારે સરમાય છે ત્યારે પોપણુ તો કરેજ માની? જમ્યાને જન્મ આપવા વગર ન ચાલે, તેમાં અવેજી આપી સકાય નહીં, એટલે જન્મ તો આપે છે; અને પોતાને ધાવણુ ન આવે તેવા કદાચ ઉપચાર પણ કરવામાં આવે છે. પરીણામે

તે મા માટે અને માને જમ્યાં માટે પ્યારજ થયો નથી, પોપણુ જમ્યાને જોવાથી ધાવણુની રીડો કુટે અથવા પોતાનાં વાહડાંને

મળવા, ધણમાંથી વળતાં દોરતો જે પ્યાર મહુ કોઈની મળવે જોવામાં આવે છે, તેવું સુધરેલી બહેનોમાં અને નહીં એ ઝોણું શોચનીય નથી. જે ગતની કેળવણી અપાય છે તે કુદરતની વિરુદ્ધની જ અપાય છે એમ આ હિપરથી સ્પષ્ટ છે અને જેઓને દેઝની ખરી સાગણી છે તેમની તેમાં ફેરફાર કરવાની ફરજ છે.

જેને ધાવણ આવતું હોય તેવી બાઈઓએ બચ્ચાને પહેલા મરિના સુધી તો દર બાજે કલાકે ધવરાવવું જોઈએ; તેમાં બચ્ચું સુઈ રહે ત્યારે તેને ન બોલાવવું જોઈએ. બચ્ચું શુષ્ક થયે પોતાથી ઉઠશે અને ગડશે.

બચ્ચાને ધવરાવતાં રતન મોઢાંમાં રાખી મુઠ્ઠા જઈ દેવામાં આવે છે તેમ ધવું ન જોઈએ, કદાચ મુઠ્ઠા જાય તોપણ મોઢામાંથી ડીંટડી દુરત કઢાડી લેવો જોઈએ. આ નાની બાળક છે પણ જે સરખાતમાંથી આ ખરાબ દેવ પડે તો પછી બચ્ચું મોઢાંમાં રતન રાખ્યા વગર મુરોજ નહીં, અને જેવી માતા પદ્મું ફેરવશે અરવા ડીંટડી કઢાડી લેશે તેવું ગડશે અને માલતે જાપજ નહીં વળે. વળી બચ્ચાના મોઢામાં ડીંટડી રહેવાથી મોઢું આવી જશે તે જુદું. માટે આ વિશે પણ આસ કાળજી ગણવાથી ચા અને બચ્ચું બંને સુખી રહેશે.

મા ધાવણુ ધવરાવતી હોય તે અમાઉ અને ખાસ તે વખતે પુરી શાત સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ શુરસાથી, ઉદ્ગેહી, ચિન્તામાં, અથવા જોવી સ્થિતિમાં હોય કે જોવી માની શાંતિમાં ખતેલ પહોંચે તે વખતે તેણે લોહી ઉઠાવે છે અથવા જે જાતિની માને લાગણી હોય તેની અસર ધાવણુમાં અવસ્થા ઉતરે છે, મઠિ તેવે વખતે માએ બચ્ચાને બીરકુલ ન ધવરાવતાં શાત મન થએજ ધવરાવતું તેની સ્થિતિમાં ધવરાવવાથી બચ્ચાને પોષણ મળતું નથી તેટલુંજ નહિ પણ ઉલટું બનડેતું ધાવણુ બચ્ચાને માડું પાડે છે બચ્ચાને ઝાડા થાય છે, તાવ આવે છે વગેરે ફેટબોડવાર બચ્ચાનાં મદવાડતું કારણ મળતું નથી પણ જ્યારે માની પ્રતિભા વિકસિત થાય છે એટલે તજરીજથી જાણવામાં આવે છે કે માના મનની સ્થિતિ એજ ખરું કારણ છે, ત્યારે ને પ્રમાણે સલાહ દેતા તેનો અમલ થતાં બચ્ચાનો રોગ આપોઆપ દૂર જાય છે

- ૨ સવાલો પુછ્યાજ કરે છે એટલુંજ નહિ  
પણ સવાલ પુછ પુછ કરી કાચર કરે છે.  
૩ કુટુંબની દબ મુજબ બોલે છે. સારા  
કુટુંબનું હોય તો કુટુંબી માફક રિવેક  
વાપરે ૪ ને હલકા કુટુંબનું હોય તો  
તેના કુટુંબીઓની માફક હલકા રાખે  
કઠોર છે.

નાનાં કાષણાં બચાંને ક્યાંએ ક્યાંરે કવરાવવું-નવરાવવું તે  
મતાવનારે પત્રક.

૧ હું અઠવાડીકે બીજું અઠવાડીકે ત્રીજા માસથી આઠમે  
વર્ષ માસનું થાય સાત માસનું મલીને ને

॥ અગીયાર વાગે  
ધરગાવવું.

જન્મ્યા આદ

વાગે ધરગાવવું

૧ સુષ ભઠે ત્યારે અથવા નવરાત્ર્યા આદ  
તુરત જગ્યાને સ્તને લગાવવું. આ વખતે  
ધાવણ ન આવે પણ ખીરા જેવું ચીકા-  
સગળું જે ધાવે તે જગ્યાને મળ (કાઠો)  
લાવવા મદદ રૂપ થાય છે કેમકે તે જરા  
રેચક છે.

૨ દુધ-ધાવણ તો ત્રીજે કે ચોથે દિવસે  
આવવું સારૂ થાય છે.

૩ પહેલા બે દિવસ છાતેણું નવરીકું રહે  
તેવું પાણી થોડું થોડું ધાવણ આવતાં  
મુખી દેવું. ખીણું ઠંઠ ગળમુદી કે મધ  
પાણી સુવા ગોળનું પાણી ન પારા.  
(જે પાનાંજ હોય તો, બદ્ધ આછા  
પાણી જેવાંજ આપતાં.)

## બગ્યાને ગાયતુ દુધ દેવા જરૂર પડે તો-

બગ્યાની જિમર-	ગાયતુ દુધ	પાણી	ગાક
૩ માસ સુધી	૧ ભાગ	બે ભાગ	જરા મળપણ આને તેટલી,

૧ માસ સુધી	,"	એક ભાગ	"
૬ માસ સુધી ને ત્યારમાઠ	એકલુ	પાણી ન ઉમેરવું	"
ધાવણ મુકાબા સુધી	દુધ		

હિપર મુજબ પ્રમાણ રાખી-તે પ્રવાહીને સરેજ ગરમ નરસીક કરવું ને પાવુ. જલ્લુ હિઠાળી પાણી હિઠાડી ન દેવુ-એ લુ દુધ હોય તેને પણ સહેજ ગરમ કરવું, પણ જીકગી થાકુ થરા ન દેવુ માતા ધાવણનો જેવો રંગ હોય તવો લગભગ દુધ પાણીનો રંગ હોવો જોઈએ. તેના વધાર ઘોળા રંગ કે દૂધારુડી તેના થટા હોય તો બગ્યાને પચવા બારે પડે બે માસનું જમ્યુ ચાલ તામુધા કસ કે કોઠ કસાકે થોડુ પાવું. બેના ચાર માસ સુધી બગ્યાને થટી કસ કે પાવું; ત્યારબાદ ત્રણ કસાકે પાવું, ચાર માસ પછી રાતના દસ પછી રાતમાં હિંદે તો એજાર દુધ પાવુ; બે સુધ રૂંદે તો રા ના દસ પછી પાચા બાસ જરૂર નહીં હિંદે ને રૂંદે તો બે થટી મળે



બકરી કે ગાયનું દુધ ન મળે તો બેસનું દુધ વાપરવું પણ તેમા પાણી વધારે નાખવું. બેસનું દુધ બચ્ચાને વજનદાર પડતાથી જોમએ તેવું પચવું નથી.

ગાયનું દુધ અને સ્ત્રીના ધાવણનાં દુધની સરખામણીનું પત્રક

	દરેક દળનું લાગમા કેટલા ભાગ છે મતા-યુ છે			
	ચરમી (Fat)	પ્રોટીડાસના પદાર્થ (Proteids)	સાકર-ખાંડ (Sugar)	સાર (Salt)
ધાવણનું દુધ	૩૮	૧૭	૬૦	૨
ગાયનું દુધ	૩૧	૩૬	૪૫	૭

- ૧ ધાવણ અમ્લવિરૂધ (Alkaline) છે જ્યારે ગાયનું દુધ અમ્લ (Acid) છે. એટલે ગાયના દુધમા સુનાનું પાણી ઉમેરવું પડે છે
- ૨ ગાયના દુધમાં પ્રોટીડાસના પદાર્થનું પ્રમાણ વધારે છે, તે સરખું કરવા તેમા પાણી ઉમેરવું પડે છે.
- ૩ ગાયના દુધમા ચરમીનું પ્રમાણ ઓછું છે એટલે દુધપાણીમા દુધની તર થોડી ઉમેરવી એ વધારે માફ છે.
- ૪ ગાયના દુધમાં સાકર (Sugar) ઓછી છે, તેથી તેમા ખાંડ ઉમેરવી પડે છે જે દુધમાથી નીકળતી ખાંડ (Milk Sugar) બેચાતી મળી શકે તો તે ઉમેરાય તો વનારે સારું.

ઉપરનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તેને અક્ષરશઃ વળગી રહેવાનું નથી, પણ જેમ જેમ વધારે દિવસનું થતું જાય તેમ ક્રમે ક્રમે ફેર ફાર કરવાને છે, અને તે પણ બચ્ચાને માફક આવે તે પ્રમાણે વધારે થતાં આપવું. અંદાજપત્રક પ્રમાણ જાણુરા ઉપયોગી છે વળી બહુ નવળું હોય તો સદજ વધારે આપવું. જ્યારે બચ્ચુ માફ હોય ત્યારે ગરમ-નવજેકું તાણી મધ નાખી દુધને બદલે પાણું તે દુધ બધ કં થું મધને બદલે દુધની સાકર ચામે, જો કે બની રાકે ત્યાં સુધી મધ વાપરવું એ વધારે સારૂ છે ( આલેસ એક બરાબર અઢી તોલા થાય તે સમજવું જોઈએ )

૧૧	”	૨૬૧	”	૨૭૧	”
૧	વર્ષનું	૨૭	”	૨૧૧	”
૨	”	૩૧	”	૨૭	”
૩	વર્ષનું	૩૫	”	૩૨	”
૪	”	૩૮	”	૩૬	”
૫	”	૪૧	”	૪૦	”

- ૧ જન્મતી વખતે જન્મ્યાનું વજન ૬૧૧ થી ૧૪ પાઉન્ડનું હોય છે. અંદાજે એટલે ઘણાં જન્મ્યા વચ્ચે ૭૧૧ સાથે સાત પાઉન્ડ હોય છે. ડોકીઓ ડોકરા કરતાં વજનમાં હલકા હોય છે,

- ૯ છાતીનો ઘેરાવો જન્મતી વખતે ૧૩ ઇંચ હોય છે પહેલા વર્ષની આખરે ૪ ઇંચ વધારે હોય છે, એટલે ૧૭ ઇંચ હોય છે તથા વર્ષ પૂરાં થાય ત્યારે માથાના ઘેરાવા કરતાં છાતીનો ઘેરાવો વરો વધારે હોવો જોઈએ
- ૧૦ જન્મતી વખતે માથાનો ઘેરાવો ૧૩ાં થી ૧૪ ઇંચ હોય તે પહેલા વર્ષને અંતે તેમા ચાર ઇંચ વધારો થાય છે
- ૧૧ ત્યાગા-ગાગ વર્ષ પુગ થનાં સુધી ૬૦ વર્ષે અરધો ઇંચ ઘેરાવો વધતો રહે છે
- જ ૧૨ ૨૫ થી ૨૮ વર્ષે બાહ્ય પુરતું પુખ્ત થઈ મધુ હોય છે
- છે, - બચ્ચા નિશી થોડી નિશીય સમજ

- ૧ બચ્ચાનાં તાળવાનાં ભાગ ઉપર પોચો ભાગ હોય છે, તે ૧ થી દોઢ વર્ષ સુધીમા કંઈય મધ જવો જોઈએ, એને તે હાડકે પુરે મધાઈ જવું જોઈએ તેમ ન બમાય તો નમળું રહે છે, આ પોચા ભાગનો ધમકારો વધે એ બતાવે છે કે બચ્ચું અસ્વસ્થ-માર્દુ-છે,
- ૨ એક વર્ષને અંતે બચ્ચું મા-મા-એવા દુઠા (જોખના) શબ્દો બોલતાં શીખી જવું જોઈએ બે વર્ષને અંતે સાધારણ વાક્યો બોલતાં શીખી જવું જોઈએ

## પ્રકરણ ૬ મું

ખાદ્યાવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ તથા તેમના સાધારણ  
વ્યાધિયો

### બચ્ચાને પેટમાં દુઃખારો

મામે ભારે ખોરાક લીધો હોય તેથી બચ્ચાને આંકડી કે પેટમાં  
દુઃખાવો રહે છે. તેવું વખતે બચ્ચાને દવા આપવાથી થોડો વખત  
આરામ રહે, પણ પાછું ધાવે એટલે એનું એક જોથી ખરું કારણ ન  
સમજવાથી મા અને ડાકતર બન્ને કાચગ ચાવે. તેવે વખતે બચ્ચાની  
ખાતમાં દવા દેવાના કરતાં કારણ શોધવાની ડાકતર ઘરકાર વધારે  
રાખે અને મા પણ તેમાં મદદ કરે તોજ બચ્ચાને આરામ મળે. પણ  
મા પોતાનું મો વચ રાખે તહીં અને સ્વાદને લીધે જે તે બને તેટલું  
વખતે કવખતે ખાધા કરે અને પછી પોતાના ધાવણથીજ પીકાર્તા  
બચ્ચાને મારે, કાચર ચાવે અને કરે ને વધારે દુઃખી બનાવે તેનો  
ઉપાય નથી.

નાનપણમાં જન્મ્યાના જ્યાં અવસરોનું જન્મારણુ જાણ્યું છે અને તે વખતે કુદરત આડે આવી જોડેલું અપાય છે તેટલું તેનું ભરિખમાં શરીર ખાખ કરવાનું સાધન ગને છે.

તેજ પ્રમાણે જદું જટાણવાળું, જદું ચીકણવાળું, જદું ચીકણવાળું જોમન માણે એવું એ જન્મ્યાની તંદુરસ્તીને તુલ્યાન કરનારું છે.

જોરાક જેમ નડે છે તેમ માની તમીલત ખરાબ હોય તો તે વખતે જન્મ્યાન ધવરાવતાં તે રોગો તેને લાગુ પડે છે; અને મા જે દવા લેતી હોય તેની અસર પણ જન્મ્યાં ઉપર થાય છે, એટલે તેટલે વખત જન્મ્યાને ધવરાવવું ન જોઈએ.

ધરડાવતું તેમ ક્યાં વચરે ધરડાવવાના કરતાં થોડીવાર બુખ્યું  
રાખવામાં હકત નથી.

( જુઓ વહુને શીખામણ પાતું ૧૦૪-૧૧૭ )

૮ બચ્ચાને ધાવણ ઓછું વળું, ઓછી વધારે વખત, સારું  
નમું અપાય તેથી છતાં ગેરફાયદા તથા તેના ઉપાય:—

બચ્ચાને ધાવણ ઓછું અપાયું હોય અથવા માના ધાનમાં  
ઓછું પેદા થતું હોય તો તેવે વખત બચ્ચું નમળું થતું જાય છે  
અને બુખને લીધે ગડબા પડે છે. માધાન્ય રતે જ્યારે બચ્ચું  
નમળું પડે અને ગડબા કરે ત્યારે આજ કાલે છે એમ માતાઓનું

પશુ ગમે તેવી સંભાળ રાખ્યા છતાં રસ્તેની ધાવણી ગંદીય રહે  
 છે માટે મરસ રસ્તો એ છે કે નાજયાવાળી નાની કોટલી કે  
 શીડીમ કપ વાપરવા જોઈએ; જો બન્ને સહેનથી માફ થઈ શકે છે  
 આ પ્રમાણે જો બચ્ચાનેજ ટેર પાડવામાં આવે તો બચ્ચુ ચોતાથી  
 વખત થમે કોટલી કે શીડીમ કપ તરફ આમળોથી બનારી હવાન  
 ખેંચે છે કે કંઈ પાકાતો વખત મળે છે



ધાવણ મળતું નથી તેથી તેને ઇતોય થતો નથી તે નખણું  
રહ્યા કરે છે.

૪ બચ્ચાની માની તપીયત નમણી થાય છે, જેથી માને તથા  
ધાવતા બચ્ચાને અને નવા તૈયાર થતા બચ્ચાને પણ નુકસાન  
પહોંચે છે.

### કેટલી રખત ધવરાવણું

બચ્ચા બાદ ચાર છ કલાક પછી રતને વળચાડવું; જેથી  
જોધે ધાવણ તૈયાર થયું નહીં હોય પણ ધાવણ તૈયાર કરવાને તે  
ઉપયોગી થશે અને જો જાકું ધાટું ધાવણ જેવું આવશે તે બગા  
રેમક છે તે બચ્ચાને મગ કઢાકવા મદદ કરશે

સારો મળતો હોય, ખરાબ જગ્યાએ ભમતી ન હોય, સમય ગામર  
વીગેરે ન ખાતી હોય તેમનું લેવું જોઈએ. જો ગાયનું બરોડા વાળું  
દુધ ન મળે તો પછી એક બકરી પેર રાખવી જોઈએ, જે ઇં  
ખાય છે તે આપણે નગરે જોઈ ગયી શકીએ. વધી બચ્ચાને બારો  
ખાર તેને ધાવવાની ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું તેનાં અંચળ પોતાના  
મેઠામાં લઈ ધાવશે.

બચ્ચાં કેટલીકવાર અળે ઊંચે જઈને જસ ઉમટી ફરી નાંખે; તેવે  
વખતે ધવગાવાની ગણત છે, અથવા દુધ પાવામાં આવડું  
હોય તો તેમાં કસર છે, અથવા વધારે વખત અપાય છે, એમ  
સમજવું. તેવે વખતે દવા માટે દોઝરોડ કરવા કરતાં ધવરાવવાનો  
વખત ઓછો કરવો અને દુધ સંબંધી તપાસ રાખવી; તે છતાં જો  
બળે તો પછી કદાચ દુધ પચતું નથી એમ પશુ હોય, અને તેમ  
હોય ત્યારે સુનાનું પાણી એક નાની ચમચીમાં આમરે ૬૦ ટીપાં  
મેટકું એક વખતના પાવાના દુધમાં ઉમેરવું.

જ્યારે જન્મ્યા બાદ દરરોજ બપોરના વખતમાં ગરમ પાણી ને સાણી નવરાવતું જોઈએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઈએ, તેમ કાન નાકમાં ભરણ ન રહે તે ખાસ સંભાળવું જોઈએ અને તદ્દન સૂકું શરીર થાય તે રીતે સંભાળથી માફ કપડાંથી લુછી નાંખવું જોઈએ.

બચ્ચાને બાળાગોળાની ટેવ ન પાડવી જોઈએ. નાનાં બચ્ચાને જન્મથીજ અને કેટલાંએકને એકાદ માસનું થયા પછી અણસમજી મારાએ બાળાગોળા જેમાં મુખ્ય અરીણુ હોય છે તેની ટેવ પાડે છે. તે મુજબ કેટલાંએક બીજી ઘેનવાળી ચીજનો ધસારો પાય છે. આમ કરવાનું કારણ બચ્ચું રાત્રે નિરાતે સુવે તે કહે છે. આ ટેવ બચ્ચાને બહુજ તુકયાનકારક છે મોટી ઉંમરવાળાને અરીણુ જે તુકયાન કરે તે કરતાં ઘણે દરજ્જે બચ્ચાને વધારે તુકયાન કરે છે. બચ્ચું અરીણુથી વધવાને ખાલે ધમાતું જાય છે. માટે દરેક માવતરે સમજી રાખવું જોઈએ કે ગમે તે કાચુસર બચ્ચાને બાળાગોળા કે એવી બીજી દવાના ધસારા દરમીજ ન દેવા જોઈએ.

### બચ્ચાને કપડાં લેવાની માવજત

જન્મ્યા બાદ બચ્ચાને ગરમ કપડાંમાં મોઢું ખુફ્ફું રાખી ઘરે-ઠણું જોઈએ અને માના પદખાંમાંજ અને ત્વાસુથી રાખવું જોઈએ, જેથી માની ગરમી તેને મળ્યા કરે. ક્ય દીવમ પછી મોડીયામાં કે નાની મંચી ઉપર અલગ રાખવામાં આવે તો વધારે માફ. તે વખતે પણ કપડાંમાં લાગરી રાખવું જોઈએ.

બચ્ચું ખીચાગ ઝાડો કરે તે ખ્યાન રાખી તુરત બાળાનીઆં બદલાવવાં જોઈએ અને જ્યાં જ્યાં મસિન લાગ અડેલો હોય તે અને તેની આગપામનો લાગ ગરમ પાણીથી યોષ્ટ ગરાગર પોચે લાથે કપડાં વળી લુછી નાંખવો જોઈએ. નાનાં બચ્ચાને જ્યારે શરીર

સાચજી વચ્ચે ને વાસામાં બેસી જાય ત્યારે ભાગ  
બગાનર સાથે ચતા નથી અને તે ભાગના સંબંધમાં મહિનતા  
બહુ રહે છે કે કેમ એ તજવીજ કરવી જોઈએ બીજી તરફથી  
બાળોતીમાં એ સારા સાથથી ન ધોવાતાં હોય અથવા ખારાથી  
ધોવાતા હોય અને સાથુ અથવા ખારાનો ભાગ પુષ્કળ પાણીથી  
ધોઈ નાખવામાં ન આવ્યો હોય તો તેથી પણ તેવી બેસી થઈ  
આવે છે તે પણ ખાનમાં રાખવું જોઈએ આ હકીકત ખાન બહાર  
જાય અને ઝીક બોલાઈ કે વાગેલ પાઉર દરેક જગાડવા આવ  
વાના આવે તો તેની નાજુ દુર ન ચતા ફરીવાર જારી રહ્યા કરે છે  
ફગીલવાર બચ્ચાને શરીર ઉપર મળ મુત્ર ચોડે વાર નિદ્રામાં રહે  
તો અસર ન કરતા તાજુ તેજ શરીર ઉપર જગાડવામાં આવે છે,  
પણ તેથી મા બેઠ-કા ચતા શીખે છે ને મદાઈની ટેન પડે છે માટે  
માવતરે મમેત ગઈ સાથે રાખવું એજ જરૂર છે.

આપણી આબોધવામાં બચ્ચુ મારેક મામનું થાય ત્યાં સુધી  
માત્ર આગમાં જે સાચગના મુળ જોડેને જિયા હોય છે તે પહેરાવવા  
અનકુળ પડે છે તેથી આડા પીસામથી તે બગડતા અગ્કારી શકાય  
છે અને બહુ શરદ મુત્ર ન હોવાથી નાનપણમાંજ વધારે કામળ  
બનાવવાથી હમેશને માટે કામળતા આવતા વગર જરૂરની અગવડતા  
વધે છે માટે મોળ અથવા સુરવાગ કે ગેકલ સુધી 'તનીવા' જે  
મહુ નાના મચ્ચાને પહેરાવવામાં આવે એ ઇચ્છવા જેવું નથી  
બચ્ચાને બહાર ફેંકવા ના જવું હોય તે વખતે તેનું પહેરાવે અથવા  
વધારે માત્ર ગમ સાથે મોળું કપડું માથાથી પગ સુધી ઝોડાડી  
લઈ જાય તો આ નું પુરું થઈ પડે છે રસ્તામાં પાણી પેચાળ કરે  
છે તો ગમે તો મોળ સુવાળ ગમ ઉપર બીનાજ રાખવા પડે છે  
- ના તે વખતે કંદાડી નાખવા પડે છે તેના કરતાં અગ્રિય હોય  
તે બીનુ થવું અગ્કારી શકાય છે અથવા કંદાડી નાખી

કેવાસમાં કપેટી સમાય છે. બહાર જાય ત્યારે કાન ઢંકાય તેવી સુતરાઈ કે લીનની ટોપી માથા ઉપર પહેરાવાય છે, તે ગળાં ઉપર બંધ તથા ન હોય તેટલું સંભાળાય તો બહુ સારી છે. ધરતી, અંદર તો માથું બહુ શરદી ન હોય તે વખતમાં ખુલ્લું રહે એજ ઇચ્છવા જેવું છે.

**બચ્ચાંને દાંત આવવાનો વખત**

બચ્ચું ૭ માસનું થાય ત્યાંજાંદ સાધારણ રીતે દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અમુક રોગ માં અથવા બાપને હોય તો તેથી કેાઈને વહેલા દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અને અમુક રોગમાં મોઝા આવવા શરૂ થાય છે. વખતે બચ્ચું પુરું થાક્યા પછી મર્જસ્થાનમાં વધારે રથું હોય છે તો તેવે વખતે પણ વહેલા દાંત આવે છે અને જોઝા દિવસે બચ્ચું હોય તો મોઝા દાંત આવે છે; પણ સાધારણ તદુરસ્ત બચ્ચાંને ૭ સાત માસ પુરા થયા પછીથી તુરત દાંત આવવા મંડે છે. દર બબ્બે મહીને બબ્બે દાંત કુટે છે. અને અઢી વર્ષનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધીમાં દુધીઆ દાંત બધા આવી જાય છે.

દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને પણીનાર જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે. સુખમાં ઝાડા થાય છે, ખેચાય છે, હિરસ, બરાઈ આવે છે, આંખનું દુઃખવા આવતું, મોંદું આવી જવું, કાનનો દુઃખાવો અથવા ચરમ, લોહી ઝાડો, તાવ, કિવટી, વીગેરે વીગેરે ચિન્હો થાય છે.

આ થવાના કારણમાં દાંત પેદામાંથી કુટે છે તે વખતે ઉપરનું મેમ્બ્રેન પડ ( Mucous Membrane ) તુટે છે, તે તુટતાં ભેરની અસરથી તથા તે મેમ્બ્રેન પડ જે જે ભાગ સ્પર્શે જરી તેનો વરમ આવ્યો હોય તેનાં ચિહ્નો થાય છે.

આ ઉપરથી સમજશે કે તેવે વખતે દાંતને ધ્યાન આપ્યા સીવાય બીજી રીતે ઉપચાર કરવાથી અથવા અટકાવવાથી ફાયદો થતો નથી; એટલુંજ નહીં પણ હિમ્મત કુદરત જે ઝરને કામ લેવા માગે છે તેને ઝાડા આવી ઉત્કટ મુશ્કેલી વધારાય છે.

સાધારણ માન્યતા એવી છે કે તદુરસ્ત જગ્યા દાંત આવતી વખતે વધારે હેરાન થાય છે પણ નવગા ને રોગીષ્ટ જગ્યાને દાંત તુરત આવે છે અને દુખ થતું નથી, એ દશકીકત લગભગ ખરી છે તદુરસ્ત જગ્યાના પેદા તેવાજ તદુરસ્ત હોવાથી સખત હોય છે, જે સોસગા થતને કુટવાનું મુશ્કેલ છે, જેને પરીણામે આવા વરમ મ્તેરમ પડના થાય છે તેથી હિન્દુ રોગીષ્ટ જગ્યાનાં પેદાં પોથી, રોગીષ્ટ હોય છે એટલે મશ્કેની વગર દાંત ફગી શકે છે.

પોતાથી અનુભવથી જે શીખાય છે તે બહુજ ઉપયોગી થાય છે. નાનાં બચ્ચાંને ધ્યાન રાખવાની, સમજવાની, મદદ કરવાની, એવી ઉચી શક્તિ છે કે જે બચ્ચાંની પાસે જે કરાવવું હોય તે આગળથી બોધી બોધી સમજે છે એમ જાણી તેની સાથે વાત કરતાં હોઈએ એમ કહીએ તો તે તુરંત સમજી જાય છે. આપણા દરેક કામ ઉપર બારીકાથી તે દરેકજ નજર રાખે છે અને આપણા જાણ્યામાં ન આવે તેવી રીતે આપણી રીતભાત, ચાલચલણ ટેવ બધાંનું આબેહુમ અનુકરણ કરે છે. પોતાની મેળે શીખી લેવાની અને અનુકરણ કરવાની શક્તિ જે નાનાં બચ્ચાંમાં પાંચેક વર્ષ મુધીમાં હોય છે તેટલી શક્તિ ખજીયા આખી જીંદગીમાં હોતી નથી. આ ઉપરથી ‘પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાં’ એ જે કહેવત પડી છે તેનો અર્થ એવો છે કે નાની ઉંમરમાં જે જાપ બચ્ચા ઉાર માવતર પાડે છે તેનુંજ ખજીયા બચ્ચું થાય છે. જે કે કહેવતમાં પુત્ર ઉપર તેનો ભાર મુકવામાં આવે છે પણ વાસ્તવિક રીતે માવતરનુંજ તે શિક્ષણ છે. કમેશાં કુટુંબનાં લક્ષણો બચ્ચામાં જન્મ જોવામાં આવે છે તે માત્ર આ બચ્ચાની ટેવને જાભારી છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે માતા-આને યોગ્ય કેળવણીની કેટલી જરૂર છે. માત્રી જિનરે સારા શિક્ષકોની જગરે જરૂર મણાય છે ત્યારે જયપણ જેમાં જીંદગીના મોટા ભાગનું શિક્ષણ અને સવિધના મુશ્કરવનો પામેો નાખરાને છે તે વખતે સારી સમજી માતાઓની કેટલી જરૂર છે તે મુદ્દજ સપજાશે નેપોલી-અન જેવો પણ પોતાના મુખ્ય માટે માતાને આભારી દનો એમ જણાવી દેસને આભાદ કરવાનું ખરું રહસ્ય માતાઓને જાન આપવું એજ વાર દીને જતાની મજબૂત આ વિષય લખનો હોઈ માતા-ઓએ જન્માં માટે જેટલી કાળજી રખાય તેટલી એછી એ ખતાવવાજ થયો’ દરલાઓ છે નાનાં બચ્ચા ઉપર મુસ્સે ન થતાં દરેકજે તે જે જે પુકે અથવા જ્ઞાનથી ખુલાસા માગે તેને તે સમજે તેવી રીતે સમજાવવાને જાહે “આ જુ છે!” એજા સવાલોનો યોગ્ય ખુલાસો

કરવાને બદલે ગુસ્સે થઈ ઠાંકવામાં આવે અથવા 'કમ કમ કર માં  
'ચૂપ રહે', એમ ધમકાવવામાં આવે અથવા બોટા પુલાસા આપી  
આડે રસ્તે દોરવામાં આવે તો બચ્ચાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર  
થાય છે અને તેથી તેની ભવિષ્યની છાંદગી બહુ ખરાબ થાય છે તે  
સમજવાની બહુ જરૂર છે.

જેમ ધરણીવાનું નિયમિત રાખવાથી જમ્યાંને નિયમિત વખતે  
જ ધાવવાની ટેવ પડે છે તેમ પ્રમાણે ખરણીવાની બાજતમાં પણ  
પહેલેથી જોડતી ટેવ પાડવામાં આવે છે તેથીજ બચ્ચાંને પડે છે.  
ક્યારે ખાવું? કેટલું ખાવું? કેમ ખાવું? શું ખાવું? વગેરે ફરેક  
ટેવને માટે માતાએ પુરતી સંભાળ લેવાની છે. આ ટેવ પાડતાં  
જોડતી મહેનત માતાએ લેશે ને જે કાળજી તેમને શીખવવામાં  
લેશે તેના બદલો આગળ ઉપર જમ્યાંની ભવિષ્યની છાંદગીની એક  
સરખી ટેવ પડવાથી વળી રહેશે અને માતાને ઉપરાઉપર હાકરાં થતાં  
હશે તો પણ ખીલું હાકરું તૈયાર એવું થશે કે ખીજાં બધાં હાકરાં  
આપોઆપ ઉતરેતર એકબીજાને શીખવવામાં પણ કેટલેક બંદો  
સહાયજૂત થશે.



જે કુટુંબની રીત હોય તે પ્રમાણે દેવ પાડવાથી જન્મ્યુ પોતાથી અમુક કાર્ય વખતે કપડાં રાખવાં છે કે કઢાડી નાંખવાં છે તે સમજી શકશે. જેમકે નામર અથવા લાલજીમાં જન્મતી વખતે કપડાં કઢાડી જન્મવાની દેવ હોય છે તે વખતે કપડાં કઢાડી જન્માડવાની દેવ રહેશે તો જ્યારે જ્યારે જન્મવું હશે ધારે પોતાથી કપડાં ખેંચી કઢાડવા સુધવશે અને જન્મ્યા ખાદ પહેરાવવાની દેવ પડી હશે તો જન્મ પછી તુરત કપડાં તરફ આંખથી રાખી પહેગવવા સુધવશે અથવા પહેવી દેવ પાડતાં મુશ્કેલી પડે અને તે પાડવાનો રસ્તો જ્યાં સુધી દેવ પડે ત્યાં સુધી દર વખતે જે કૃત્ય કરવું તે સમજે તેવી રીતે જોડીનેજ કરવું જોઈએ, જેમ કે “કપડાં પહેરીને ન જમાવ હો. માટે આલો કપડાં ઉતારો” એમ જમાડતી વખતે, કપડાં ઉતારતી, વખતે દરેક વખતે બરાબર તે સમજે તેમ જાણેથી જોલ્યા કંવું અથવા જમી રહ્યા પછી કપડાં પહેરાવતાં ‘જન્મ્યા પછી કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ હો, નામાં ન રહેવાય, કપડાં પહેરો’ એ પ્રમાણે કપડાં પહેરાવતાં પહેરાવતાં જન્મ્યુ બરાબર સમજે ત્યાં મુઠ્ઠી બરાબર જોડ્યા કરવું જોઈએ. પરીણામ એ આવશે કે દરેક વખતે જેવી જરૂર તેવું જન્મ્યુ પોતાની મેળે પહેરવાનું કે ઉતારવાનું પોતાથી માનવો સમજાવશે.

જ્યારે જોડતાં આવડશે ત્યારે જન્મ્યાને શબ્દોથી શીખવાનું બધુ રહેશે. તેથી દરેક શું છે, શું કામ આવે વીગેરે ઉતારણી પ્રતિના કાચર યાચ તેના સુચક મારામ ઉપર આમણ જણાવ્યા પ્રમાણે કાર્ય કરશે અને તે દરેકના જેવી ધોગણથી અને સમજથી જનામ અજાણે તેવી રીતે જન્મ્યુ બરિજામાં તેજ કે બેઠરકાર થશે. તેની જાણાને જો ઉગાઉ જવાબથી અથવા વદીને પુરી પાડવામાં નહીં આવે તો જન્મ્યુ તેવુંજ રહેશે અને ફરી જન્મ પુણ્યને પણ નહીં. જેથી જ્યારે બધુ શીખવાનું છે ત્યારે તેના વાંકથી નહીં પણ માતા અથવા બીજાની કમુરથી જાણ રહેશે; પણ જો તે વખતે તેને મંત્રાય

થાય તેવા જવાબ આપશે તો તે ઘણું શીખશે અને વધારે ને વધારે  
 ખીતશે કેટલીક વખત એવા સવાલ પુછાય છે કે જોના જનામમાં  
 તેને સમજાવવાનું બનતું નથી. ત્યારે પણ જોટલું મમજાવાય તેટલું  
 મમજાવી 'મોટો યજ્ઞ'ને પછી એ વાત સમજાશે 'એવી રીતે  
 કહીને પણ તેની જીદાસા તાજી રાખી જોઈએ. દાખલા તરીકે રમતની  
 રેશગાડીને ચાવી દઈ ચલાવતા હોઈએ ત્યારે પુછશે આ શું છે!  
 આપણે કહીએ ગાડી છે. કેમ દોડે છે? આપણે કહેશું કે તેને  
 ચાવી દીધી છે તેથી ચાલે છે. ચાવી દેવાથી શું થાય? તેની કમાન  
 છે તેને જોર દેવાય છે. એ કમાનમાં ચારી દેવાથી કેમ જોર દેવાય  
 છે? આ વખતે આપણે બને તો બતાવીએ હીએ કે જો આ કમાન  
 આમ મંડાયાછ સાકડી થાય. તે કેમ માકડી થાય? ત્યારે કહેતું  
 જોઈએ કે એ તું મોટો યજ્ઞ'ને ત્યારે તું નિશાળે જઈશ ત્યારે શીખીશ  
 વીગેરે. તેમાંથી નિશાળ શું વીગેરે હજારો મરાસ બચ્યું ઉપાવરી ને  
 મધાના તેની શક્તિ પ્રમાણે સમજાય તેવા જવાબ દેવા જોઈએ, જેથી  
 નેતુ યાન વગર મહેનતે વધે છે અને શક્તિ ખીંચે છે.

જોઈએ. ધણીવાર નજીવાં કારણસર જોતવાનું થતું નથી, જેમકે છલ જે આગળના ભાગમાં છુટી રહે છે તે જો નીચેના ભાગ સાથે જોડા-  
એલી હોય તે તેને વખતસર છુટી પાડવામાં ન આવે તો આમુક  
અરુરે જોવાતાજ નથી અથવા બહુ અસુધ જોવાય છે.

બચ્ચાને ખેસતાં શીખવતી વખતે વખતોવખત પડો ન જમ  
માટે સરખાતમાં ગોઠવીની તથા આજી આડ કરી ખેસાડણું જોઈએ,  
હું નમણું હોય તો વહેલુ ખેસાડાથી હમર ઉપર ખુદ નીકળે છે,  
હું જણાયા સાથે તો ખેસાડનાં વાર કાઢાડવી જોઈએ. અને ખેસાડની  
ખેને માથે હાથના ટેકાથી બચ્ચાની ખીંડ સીની રાખતાં મદદ કરવી  
જોઈએ અને બચ્ચાને તે સીધી રમાવવા ટેવ પડાવવી જોઈએ.

મધ્યુ' પ ચમે માસથી બેમવા શીખે છે અને ઘણું કરી સાતમા  
મહીના સુધીમા ગરાગર બેમી શકે છે.

ખેસતાં બરાબર આવડવા પછી બચ્ચાને હાથેથી પકડી થોડી  
થોડી વાર ઉભું રાખતા શીખવણું જોઈએ. તેમાં પણ જો પગનાં નળા  
બહુ નરમ હોય અને ઉભા રાખવાથી ગટા રહે અથવા વળવા માટે  
જે જોમ જણાય તો ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ઉભા રાખવાની ઉતા-  
વળમાં જન્મ આપો રાહ પગ રહે છે. પગ સીધા જમીનને બરાબર  
અડે તેમ રખાવવા જોઈએ. જો પગ ત્રાસા રાખવા ટેવ પડે છે તો  
પછી પછીની છાંદગીમાં રાંટાજ રહે છે. મોઢા માણસોમાં પગ રાંટાવું  
પ્રમાણુ ધણું રહે છે એજ જતાને છે કે નાનપણમાં પગ સીધા  
રખાવવા માવનને અઠાનતાને સીધે દગડાર રાખી નથી

ટેવ પડતી નથી. શરૂઆતમાં જો બચ્ચું બહુ પડે છે તો પણ  
 ચાલવાની અઘાણ આવી જાય છે; માટે એક પગલું ભર્યા પછી  
 બીજું ભરાવવા ધીમે ધીમે તત્ત્વવીજ કરવી જોઈએ. બચ્ચાંને પોતાનાં  
 તેમ કરવા હોમત આવે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે કામ લેવું જોઈએ  
 બીજું પગલું ભર્યા બાદ ત્રીજા પગલા માટે પણ તત્ત્વવીજ-કાળજી  
 જરૂર છે. તથા પગલાં ભર્યા બાદ બચ્ચાંને ચાલવું એ સરળ  
 થાય છે. એક પગલું ભર્યા બાદ બીજું ભરતાં શરીરનું વજન કે  
 ઉઠાવવું તે શીખતાં વખત લાગે છે, તેજ પ્રમાણે ત્રીજું ભરતાં પણ.  
 તથા પગલાં ભરતાં આવડ્યા પછી એની એ ક્રિયા ફરીતેજ કરવાની  
 હોવાથી સરળ થાય છે. તે વખતે શરૂઆતમાં પડી ન જાય, પણ  
 સીધા રાખે ને વધારે પડતી ઉનાવળ ન કરે તે ઉપર માવતરે લક્ષ  
 આપવાનું છે.

છે. માટે નાનપણમાં જન્મ્યાને દરતાં ફરતાં કે સમાજથી દોડતાં હોય તેના ઉપર સંકાય ચુક્યા જરૂર નથી. પણ ઉગ્રદું જન્મ્યાને માથે સાથે રહી તેમ ફરે તેમ ઉત્તેજન આપવાનું છે.

ખોશત્ત્વ આવડ્યા પછી અને કંઈક મમજ આવી એમ જણાય ત્યારથી દલદી સોજતમાં રહેવા ન દેવાં જોઈએ. જન્મ્યાનાં દેખતાં દલદું વર્તન કે દલદું વચન કહાડવું ન જોઈએ. જન્મ્યાની જેવી નકલ કરવાની દેઃ તેવી મોટપણુમાં નથી, એટલે વગર ખોસે માત્ર આપણાં વર્તનથી તેમના ઉપર જે અસર થાય છે તેની અસર મોટી ઉભરે સમાજવવાથી પણ થતી નથી. માટે જેમણે પોતાના જન્મ્યાં જેવાં કરવાં હોય તેવું વર્તન જોશવામાં, ચાલવામાં, સ્વભાવમાં, દેખાવામાં બધી રીતે રાખવું જોઈએ. જન્મ્યાને રમતમાં ખોટું કહેશે તો માની લેશે; પણ પછી તે ખોટું એમ જાણશે ત્યારે વગર શીખવે ખોટું પણ ખોલાય એમ મનમાં ફસી જશે. પછી મોટા થયા બાદ ‘સત્ય જોશવું’ એ શબ્દોની અસર કદી થવાની નથી. માવતરો-મા ને બાપ-જરાગર શીખેલા અને ચારિત્રવાન જોઈએ એ એટલા માટે કે પોતે જરાગર વર્તન રાખી જન્મ્યાં ઉપર તેવી છાપ પાડી શકે. માત્ર બંધેલાં હોય તેથી કંઈ લાભ નથી. ચોવીસે કલાક કુટુંબનાં માણસના વર્તનની આજેકુજ છાપી જન્મ્યાંના મન ઉપર વગર ભણે ઉતરે છે. એટલે જન્મ્યાને સારું, લાવક, સમજણી સાંત જેવું કરવું હોય તેવું સર્વત્ર વર્તન હશે તોજ બનશે; અને તેમ જ્યાંસુધી ન થાય ત્યાંસુધી જન્મ્યામાં સુધારો થાવજ નહી. એટલાજ માટે કેળવણીની સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોમાં ખાસ જરૂર છે. તેવી કેળવણી એકલા પુસ્તક વાંચે જ આવતી નથી. પણ સારાં સારા કુટુંબોના અનુકરણ કરવાથી આવે છે. અનુકરણ જરાગર થઈ શકે, સારું અસાર સમજી શકે, માટે કંઈક માતાની યોગ્ય ઉમ્મરની અને કેળવણીની જરૂર છે. આ પ્રમાણે રજૂ થયું હશે કે નાનપણમાં પહેલાં પાંચ વરસમાંજ

બચ્ચું કેવું થશે તેનો પાથો નાખવો માવતરના હાથમા છે. તે ઉપરથીજ “પુત્રના લક્ષણ પારણામાંથી જણાય છે.” તેનો હેતુ એ છે કે જો આ પાંચ વસ્તુ સુધીમા બનમર તૈયાર કરવામા આવ્યું હશે તો ત્યારથીજ તે જીવિષમા ઉમટું થશે એમ નક્કી થાય છે.

નાનપણમા નાવતરને જીહુ બોલતા જોઈ અનુભવી બચ્ચુ કોઈ વાગ પોને જીહુ બોલે છે, ત્યારે અણસમજી માવતરો કહે છે કે જીએને આને કોણ શીખવના ગયું હતું ? એ તો લેતું હોં છે ને અત્યારમાજ જીહુ બોલે છે બાપ કગીધુગના બચ્ચાને પહેલાય નહો.” પણ તે પોતે નથી જાણતા કે એક કરતા વધારે વાર માવતર જીહુ બે દાનું મચ્ચાએ મુઝા મુંગા અનુભવ્યું છે અને તેથી તેમ કરવું જોઈ નથી એમ તેને જ્ઞાન થયું છે તેથીજ તે બોલે છે એટલે બચ્ચાના ઉપર અસર કરવા આપણા પોતાના દરેક વર્તન ઉચ્ચા હોનાની જરૂર છે દજી મોટાને નકન કરતા વાર થાય છે પણ પહેલા પાંચ વર્ષમાં બચ્ચામા જે નકન કરવાની મન ઉપર અસર થવાની ટેવ હોય છે તે જો માવતરના બગમર જાણવામા હોય તો પછીથી જે શીખેલી જુલો જુલાવવા મન કરવા પડે છે તે બટકે, એટલુંજ નહી પણ બચપણમાં પડેલી સારી અસરો આખી જીંદગી મજબુત મન ઉપર એ ટી રહે અને તેથી નમુનેદાર માણસ થાય

ઉપરથી ખસતા નથી તેમ જાણવાના સંસ્કાર આ દેહના અંત સુધી મજબુત રહે છે. એ ઉપરથી ‘પ્રાણ અને પ્રકૃતિ’ સાથે જાણ એ કેહેવાત છે. આ જાણ ઉપરથી જન્મપણમાં જન્મ્યાં પ્રત્યે કેવી રીતે વરતાયું જોઈએ એ એ સમજાયું દર્શે તો જન્મ્યાને કેળવવાં એ તરવારની ધાર ત્રિપર ચાલવાથી પણ સુસ્થેષ થાય છે એમ સ્પષ્ટ થશે અને તેવલે જન્મને માવતરની કેળવણી ને ઉચ્ચર કેવી ને કેટલી હોવી જોઈએ એનો પણ ખરો ખ્યાલ આવશે.

### જન્મ્યાંની કેળવણી

જન્મ્યાંની કેળવણી જન્મથી જ શરૂ થાય અને તે મરણ સુધી આગળે જ પુરી થાય છે. હવે કોઈના અનુભવમાં દર્શી કે ગમે તેટલી ઉચ્ચર થવા છતાં અવલોકન કરનારને હર હમેશ કંઈક કંઈક શીખવાનું મળીજ નથી છે. જોઈલે કેળવણી જન્મથી મરણ પર્વંત, અરે આ જન્મ તો એક ખાણ રહ્યો પણ જન્મોજન્મ, જારી રહે છે અને એ જન્મની કેળવણી ન સમજમાં આવે તેવી રીતે ખીજ જન્મને ઉત્ક્રાંતિએ પહોંચાડે છે. આ કેળવણીના મહત્ત્વ વિષયમાં આ પુસ્તકમાં પ્રધારા વગર ચાલે તેવું નથી. ખીજ તરફથી તે વિષય ચરચવો પરવડે તેમ નથી માત્ર જન્મ્યાને મોટું ચતાં સુધી કંઈક ઉપરોગી મુશના આપવી જોઈયું જ આ લેખક કરી શકે

જવારે એમ સમજવામાં આવે કે જન્મથીજ શીખવાનું શરૂ થાય છે, દુનીયા એક મોટી નિયાજ છે, અને કુદરત અને જોના જોના મંબધમાં આપણે મુકાયે—પદ્મ, ઝાડ, જનાવર, માણસ, એ બધા મુંઝા મુંઝા પણ આપણા દર પળે મુર છે ત્યારે તેની કલિનતા, આપણી કાવ્યતાનું ક્ષેત્ર અને અવલોકનશક્તિને કેવી રીતે કામમાં લેવી એ સમજાય છે. ઉપર કયા પ્રમાણે ‘આ શું છે?’ એ જન્મ્યાંના સખે તેની યાન મેળવવાની કુદરતી ઉત્ક્રાંતિ મુચક છે. જો તેને

બરાબર જવાબ દેવાની અને તે શક્તિને વધારે ને વધારે મમત  
કરાવવાની દેવ પાડવામાં આવે તો આપોઆપ બચ્ચુ વધારે મળે છે  
મોટાને કેળવવામાં માધારણ મમજવાળા હજી ચાલે કારણ અમુક  
સવાન પુછી પુરતો ખુલાસો ન થાય તો પણ પુછ્યા પછી પોતે  
તમજીજમા રદો ખુનાસા મેળવી શકે છે પણ બચ્ચાને તો મદદની  
જરૂર છે અને તેના અનત સવાલના જવાબ આપવા થોડી કેળવણી  
વાળા તો શુ પણ સારી કેળવણીવાળા પણ પુરતી શક્તી ધરાવતા  
નથી, તો પછી તદ્દન અજ્ઞાન માતાનું તો કહેવુંજ શુ ? જવાબ ન  
મળવાથી બચ્ચુ નાહિમે થાય છે, પોતે ભુલમાં છે એમ જણાવાથી  
પુછતું અટકે છે, તેટલે દરજ્જે જ્ઞાન ઓછુ થાય છે અને અવલોકન-  
શક્તિ ઓછી થાય છે જે આખી છદમીમાં તેને નડે છે ઉપર  
કહેવાઈ ગયા છતાં આ પુનરાવર્તન કે વુ પડ્યું છે તે તેટલાજ  
માટે કે આ જ્ઞાનન મક્ક હિત જેમ વધારે મેસે તમ તદુસ્તીને  
પણ મદદકર્તા છે



ઉમરના-આગેજ લખતાં વાંચતાં આવડતું હોય તેટલું શીખેલા-ઊંઠા-  
જગા છોકરાઓજ શિક્ષક હોય, ત્યાં કેળવણીની શી આશા ગખી  
લાય? આટલો સ્થિતિ છતાં પણ કેળવણી હાથ આટલી વધી છે,  
૧ પણ છોકરાઓની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી શક્તિને લીધેજ છે.  
ખાસી તો સ્પષ્ટ છે કે છોકરાંઓને તેની શક્તિને કેળવવાને સાચક  
શિક્ષકને ખડે તેની શક્તિને મદ કરનારા-આડે રસ્તે દોરનારાજ  
શિક્ષક છે. જ્યાં માવતરની અજ્ઞાન અને બેદરકાર સ્થિતિ, શિક્ષકોની  
ઉપર મુજમની સ્થિતિ, ત્યાં પછી છોકરાંઓ પુરતા જ્ઞાન સમજવાળા  
ન થવાનો દોષ છોકરાંઓનાજ શીર ઉપર કેમ આવી શકે ! અને  
તેમ જરી રહે ત્યાંસુધી દેશદિત તો એક કારે રહું પણ પોતાની  
સારી કમાવવાનું પણ સૌર્ય ન હોય તેમાં નવાઈ શું છે ?

કેળવણી વિશે આટલું કહેવું આ પુસ્તકને માટે અવશ્યનું છે;  
કેમકે કેળવણી ઉપર સમજાયકિત, અવલોકનશક્તિ, અને સારાસાર  
પારખવાની શક્તિનો આધાર છે; અને એ જ્યાંસુધી ખરાગર સમજ  
ન આવી હોય ત્યાંસુધી શરીરની તદુરસ્તી સમજવીજ મુશ્કેલ છે તો  
હી તે કેમ જળવાય તેના વિશેના જ્ઞાનનો તો વાતજ શી ?

નાની ઉમરમાંથીજ મગ્યાને નિશાળે જવા હોરા ઉત્પન્ન  
કરી જોઈએ જેમકે મગ્યાને દંડ કરવાનું કહેતા ન કરે તે વખતે  
માર કે ખીને કપડા ન આપતાં 'ત્યારે તને નિશાળે નહીં' મોકલોએ  
-અમલ રહેજે' જે તારો મોટો બાપ કે ખડેન કેવાં નિશાળે જાય  
છે-વાં છે-લખે છે? તારે નિશાળે જવું હોય નો કું કહું એમ  
કર. તું મોટો થઈશ ત્યારે નિશાળે બેસાડશું' આ પ્રમાણે મમજીરવાથી  
નિશાળની અધાઈ ન આવતાં તે તેના લાલની જાગત સમજાય છે  
અને તેની અમર આખી છાદગી રહે છે.

નાનાં મગ્યાને જેમ દવા ન અપાય તેમ સારું છે. દવાનો  
અતિ ઉપયોગ અથવા દુરુપયોગ એટલો વધી પડ્યો છે કે મગ્યા

એમ સતોય રહેશે કહી કુદરતને આડા ન આવવું. કુદરતને જ મદદ કરવી એ સારા દાકતરની કૃત્ય છે જ્યાં મમજ ન પડે ત્યાં કુદરત ઉપર હોડનાર જ દાકતર ગણાવેા જોઇએ તેને બદલે જે સ્થિતિ આજે નજરે લેવાય છે તેથી ખરેખર બહુ હાગી આવે એવું છે. આમે સાર ન કરી શકાય તો કંઈ નહી, પણ પ્રભુની ખાતર નુકશાન ન થાય તે ખામ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ

## મકરણ ૧૦

### બાધાના વ્યાધિઓ

બાધાના વ્યાધિઓ અમશિત છે અને તેનું પુરેપુરું વર્ણન કરવું એ કામ આ પુસ્તક લખનારનું નથી માત્ર સાધારણ વ્યાધિઓ કંઈ કંઈ છે અને તેને માટે દાકતરી શાન વગરનાને દાકતરનાં સાધન વગર શું શું બની શકે તે થોડું જતાવી આપવા યતન કરામાં આવશે

બસ થશે જ. છતાં અપવાદવાળા કેસોમાં વયોવૃદ્ધ અનુભવી વૈદ કે દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ.

માની તખીયત ઠીક ન હોય તો માએ દાકતરને બતાવી દવા લેવી. દાંત આવતી વખતે ભરાઈ આવેલ હોય તો દાંત ડુટે બધ થશે એટલે શેક ચીરામ બીજું કંઈયું રહેશે નહીં.

## ૨ ખેંચતાણ

બચ્ચાને ઘણીવાર ખેંચતાણ થઈ આવે છે. ખેંચતાણની દવા દાકતરને બતાવ્યા વગર કરવી એ જોખમવાળું છે. બહુ ખેંચતાણ આવતી હોય તો દાકતર આવતાં સુધી ચરમ પાણીમાં બચ્ચાને ઝબોળી પછી પાણી ઠંડા પાણીમાં ઝબોળવું. એમ વારાફરતી કરવું. ખેંચતાણ જો દાંત ડુટતી વખતે આવતું હોય અને દાંતના પેઢા બહુ સુજેલાં જણાતાં હોય તો તરતર-પેઢા ઉપર કાપ-મુકવાથી દાંત બહાર દેખાતાં ખેંચાણ બધ પડશે. ઘણાં બચ્ચાને ખેંચતાણ વારસામાં ઉતરે છે. ડાહ્યાર પેટમાં કૃમિ કે બદ્ધજમીથી ખેંચતાણ થઈ આવે છે; તેને વખતે કૃમિ માટે ઉપચાર કરવાથી કે પેટ સાફ લાવવાથી બંધ થાય છે.

## ૩ ઝાંડા

બચ્ચાને દાંત આવતાં ઝાંડા થાય છે. તે ઝાંડા સફેત રંગના પાણી જેવા હોય છે. તે માટે બહુ ઝાંડા હોય તો રોકવા માટે દાકતર વૈદની મલાદથી દવા આપતી.

## ૪ તાવ

કારણ શોધ્યા વિનાય દવા નકામી છે. ઘન્ય અપવા સારા વૈદની મદદ લેવી.

આ પ્રમાણે બાપ્યાવસ્થા વિષે જણાવ્યા માદ આ પુસ્તકનો  
બીજો ભાગ ચરૂ થાય છે અને તેમા યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા  
સ બધે એકઠી સાથે કહેવાશે

નાના બચ્ચાનું જણાવ્યા પછી પદર સોળ વર્ષની ઉંમરનાં તે  
થાય ત્યાં સુધી પણ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવાજ રોગ થાય  
છે, માત્ર ફેરફાર એટલો કે જેમ જેમ ઉંમર વધે તેમ રીતભાત  
બેરામ-ધંધા બહુચર્ચની ખામી તેની અમર વધતી જાય છે એટલે  
તેટલું ધ્યાનમા રહે તો બીજી ખાસ કરવાપણું નથી

# ભાગ બીજો

## પ્રકરણ ૧ છું

### વૈદક અભ્યાસના હેતુ

વૈદકનું જ્ઞાન બરાબર મેળવવા શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) એ બે શાસ્ત્રના અભ્યાસની પ્રથમ જરૂરીઆત છે. શરીર શેનું બનેલું છે, તેની રચના કેવા પ્રકારની છે, અવયવોનું કેવું બંધારણ છે, તેનાં શું શું કર્તવ્યો છે, તે બરાબર સમજવા શિવાય તેમાં જ્યારે અડચણ કે અનિયમિતતા થાય ત્યારે તે સમજવું અને તેનો ઉપાય કરવો અસંભવિત છે. તે સંમધી થોડી સમજ પહેલાં ભાગમાં આપી છે. વધારે માટે વૈદક પુસ્તકમાં જોઈ લેવું જોઈએ

રોગ—શરીર કુદરતી રીતે પોતાની ફરજો આપણને ખબર પડ્યા વગર—એક ચરખી રીતે—અમનથી કરે તે તંદુરસ્તી છે; એટલે સ્વાસ્થ્ય સેવામાં—જોરાક પચવા, દાઢવા આઢવામાં, દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કામ જાગ્રે છે તેની આપણને ખબર ન રહે—તેમાં આપણું મન ન ભેંચાય ને ચરખતાથી બહુ થયા કરે; તેનું નામ તંદુરસ્તી; અને તેમાં ખસેલ પડે એટલે કે તે ફરજો જાગ્રતાં જ્યારે જ્ઞાન થાય, મન તેમાં રહે, દુઃખ થાય કે અડચણ પડે ત્યારે જે અસ્વસ્થતા જણાય તેનું નામ રોગ. ખરી રીતે જોતાં રોગ એકજ છે અને તે ભોલીની અશુદ્ધિ એટલે ભોલીની અસ્વસ્થતાથીજ થાય છે. શુદ્ધ ભોલી અને રોગ એ બન્ને એકજી સાથે ધણે ભાગે હોવાજ નહિ.

રોગના પ્રકાર—ઇન્દ્રિયોનાં બંધારણના ફરફાર (Structural) ને લીધે જે રોગ જણાય તે, અને જ્યારે બંધારણમાં ફરફાર ન થયો

## કારણોના વિભાગ

પુરતનાં અને દુરનાં-પુરતનાં કારણોને જે ઇન્દ્રિ રોગી યજ હોય તે સાથે સંબંધ છે એટલે તે ઇન્દ્રિની રચનામાં ખાળી યજાયી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે; અને દુરના કારણોમાં ફેટલાંએક એવાં હોય છે કે તે રોગ થવા અનુકુળ સ્થિતિ કરે છે અને ફેટલાંએક એ પ્રમાણે તૈયાર થએલાં એતરમાં કમરા રૂપ-રોગનો પ્રાદુર્ભાવ કરવા સક્ષમબુત થાય છે.

આ શિવાય રોગનાં કારણો બરાબર સમજી શકાય એવા હેતુથી આંતરિક (Intimatio) અને બાહ્ય (Extrinsio) એમ બે ભાગમાં વહેંચવા ઠીક પડે છે.

આંતરિક કારણો-પુરુષની પ્રકૃતિમાં જન્મથીજ હોય છે અથવા પછીથી પેદા થયેલા હોય છે, અને બાહ્ય કારણો તો આકસ્મિક અને બદલાયી પેદા થએલાં હોય છે.

### ૧ આંતરિક કારણો

❖ ઉત્તર—અમુક ઉત્તરમાં અમુક રોગ ત્વરાથી લાગુ પડે છે; જેમકે વૃદ્ધાવસ્થામાં લોહોની નસો છૂળી થવાથી મહેલાઈથી વાડી અમુક રોગ થાય છે. તેમ પામનશક્તિ કમી થતા વૃદ્ધાવસ્થામાં અમુક અને તે શક્તિ મુત્રાવસ્થામાં ભેરવાર હોવાથી અમુક રોગ થાય છે.

માધાન્ય રીતે નાનાં જન્મ્યાં અને વૃદ્ધ પુરુષોમાં જુદા જુદા રોગ જડુ વધારે અને વધારે સહે-લાઈથી લાગુ પડી શકે છે.

❖ ભૂતિ—અમુક રોગો ઓળોમાં વધારે થાય છે અને તેમ

થવાનાં કારણોમાં શરીરની રચનામાં તફાવત અથવા તેમના કર્તવ્યમાં તફાવત છે. તેમજ તેઓની પ્રમાણમાં શારીરિક નબળી સ્થિતિ—સતેજ પ્રકૃતિ જૂદી રીતભાત—ટેસ વગેરે.

મરજીતું પ્રમાણ સાધારણ રીતે બી કરતાં ઊંચામાં વધારે છે.

ગ શરીરિક સ્થિતિ—સાધારણ નબળુ નિધારણ, પ્રથમ સ્થાને રોગથી ધસાએલું શરીર, અમુક ચિહ્નો જણાયા જતા બેદરગારી;—જેમકે હિંમત હોવા છતાં ઉપાય વગર તેમ ને તેમ ઠરડી નબળી કરેલી સ્થિતિ; કુદરતી ઠાજતોની બેદરગારી અથવા અતિ ઉપયોગથી સાવેલો નિર્જળતા વગેરે કારણોથી શારીરિક સ્થિતિ નબળી કરેલી હોય તેથી પણ રોગ લાગુ પડે છે.

ઘ પ્રકૃતિ—મુખ્ય આર પ્રકૃતિ શારીરિક નિધારણ પ્રમાણે સંબંધે છે.

(૧) લોહીઆળ પ્રકૃતિ—કેટલાએકને સહેજ ધનમાં વધારે પડતું લોહી નીકળે છે. તેવી પ્રકૃતિ વાળાને તાવ અને વરમ ટુસત લાગુ પડે છે.

(૨) લીમ્ફેટીક (Lymphatic) (ફરને મળતી) તેમાં જલોદર, વગેરે ધીમા વરમેા યવા સંબંધે છે.

(૪) પિત્ત પ્રકૃતિ, તેમાં પાચનશક્તિના અને યકૃતના રોગો લાગુ પડે છે.

(૩) વાત પ્રકૃતિ (Nervous) તેમાં મગજનાં અને યાનતંત્રનાં મરજો લાગુ પડે છે.

૪ પોતાની ખાસીયત—કેટલાએકની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે હવા કે અમુક ચીજથી એક જાતની અમર થાય અને તેજ ચીજ અમુકને બીલકુલ અસર ન કરે. દાખલા તરીકે અમુકને અમુક ખોરાક નજ પડે અથવા ઉલટી કે દુઃખાવો કરે, જ્યારે તેજ ખોરાક બીજા સહેલાઇથી લઇ શકતા હોય. તેમજ હવામાં કેટલાએકને એક જૈન કવીનાઇનથી માથું દુઃખે—નિદ્રા ન આવે અને પિશામમાં બળવતરા થાય, જ્યારે સાધારણ રીતે બીજા મનુષ્યો કવીનાઇન મોટા પ્રમાણમાં સહન કરી શકે છે.

૫ વારસાની અસર—કેટલાએક રોગો નજલી (નાના સાધનો વા), સંધીરા, કંઠમાળ-સ્થ અર્જુન, ચાંદી, રક્તશ્રાવપ્રકૃતિ, વાઇ, ગાંઠપણ, અર્ધાંગ વા, વગેરે વાતના રોગો અમુક ધર્મની અપૂર્ણતા કે અધિકતા, બહેરાપણ, અધાષો, દમ, મધુપ્રમેહ, પિશાબમાં પથરી, અર્શ; એમ કેટલાએક વારસામાં ઉતરે છે. તેજ પ્રમાણે અમુક આદતો જેવી કે દારૂડીપાપણ એ પણ વારસામાં બહુ વાર ઉતરે છે. વારસાના રોગ વાળાની સાથે લગ્ન થવાથી તદુરસ્ત કુટુંબમાં રોગનો ફેલાવો થતો જોવામાં આવે છે. વારસામાં જે રોગ ગળ્યો હોય તે જો નાનપણથી બરાબર સંભાળ લેવાય તો ઘણીવાર જોર ઠરતો નથી, જેટલુંજ નદી પણ પાછો વારસામાં ન ઉતરે તેમ નાણુડ પણ યથા શકે છે. વારસામાં ઉતરતા રોગ કેટલીક વાર રોક પેઠી ખાલી જઇ બીજામાં ઉતરે છે, જેમકે ચેતનો રોગ પોતાનાં ઝાકરામાં ન જતાં પોતમાં ઉતરે છે.



૩૩ દેરા અને અબોહવા—એશિયા તામીમા અમુક રોમ યા। તમે  
તે રોમ યુગેપવાસીમા ન થાય તેમ તેથી  
હિંદુ પણ ને છે આમ બનવાનું  
કાણુ તેમના ખાગાની રીતમાં દેરકા  
દેવના દેરકાર અને અબોહવાના દેરકાર  
હોઈ શકે

૨ વાતા કારણ—

ક આસપાસ ઠી સ્થિતિન લગતા —

૧ વાતાવચ્ચ મજાધી—અસ્વ-૭ હવા તે  
માલે મળેલી અસ્વચ્છતા જોમકે ૨ ધુળ  
દેતી ધાતુ અથવા ગમે તેના અસ્વચ્છ  
રજાણો, હવાની બીનાશ વગેરે

૨ ગરમી અથવા શરદી-વધારે પડતી મ મી  
કડી અચાનક દેરકાર-જેવા કે પરીમા  
થતો હોય ને તે વખતે ઠંડો પડત  
લાગે વગેરે

૩ અગ્નિવાણામા ખામી-આ પણ એ  
મુખ્ય મગજ છે જેની અંતર માણુમેતે  
સમગ્રએલી નથી પણ તેની ખામીથી  
ધણી માળી અગર થાય છે પીળા-પંચ  
રક ચદરા એ અગ્નિવાણાની ખામીવાળા  
મગનને લધને રહે છે અીએ પણે

૪ બાગે અધાગવાળા મગનમા લાભો  
વખત મ્હાડાથી નાકુસ્ત રહે ૫ શરીર  
ખરાખર ખીલતુ નથી, લોહી સફ

રહેતું નથી અને પરિણામે હમેશા વધારે  
લાગે રોગીઅસ જોવા રહે છે

૪ આસપાસની જમીન કે રહેઠાણુની જમીનની અસર-જોજવાળાં મકાન નર્ક સમાન જ નવા જોઇએ. જોજવાળી જમીનથી મગ્ગરો વગેરે જન્તુના ઉપદ્રવ ઉપરાત હવાની અશુદ્ધિ-સડાવાળી સ્થિતિ-તંદુરસ્તી બગાડે છે. રહેઠાણુવાળા મકાનની બેસણી જમીનથી ઝોલામાંઝોલી ત્રણ પુટ ઉચી અવસ્થા જોઇએ. જેમ ઘરની બેસણી ઉચી તેમ મકાન તદુરસ્ત રહી શકે છે

૫ આસપાસની ગદર કે ઘર આગળ હિન્ડાગદકી, શાકના છોતરા, દાળ વગેરે ધોઅધાના પાણી, પિશાબ, ઝાડા વગેરે જો ધરતી આગળ અથવા નજીકમાં નાખવામાં આવે તો તે પશુ વગર ખખ્ખ પડે તદુરસ્તી અવસ્થા બગાડે છે. આપણા લોકો ઘરમાંથી કચરા પોતાની ડેલી બહાર નજીક અથવા પાસેના ઘર પાસે નાખતા અવગતા નથી પણ તે અયોગ્ય છે તેથી જેમ આપણી તેમજ પીળની દુવાંખાન ન કરે તેમ દુર નાખતા જોઇએ

૬ માણુમની આસ્ત, માંમારિક સ્થિતિ, અને અકસ્માતિક અમરોથી મજાત કારણો—

- ૧ ખોરાક-ઝોછો, વધારે, અત્યંત અતિ  
મિત લેવાની ટેવ-ઉતારણે જમવું, યા  
વગર ઉતારી જવું, વધારે પડતું ભારે  
બહુ સાકર-ગદુ મસાલાવાળું, ધીરાણ-  
વગેરે હજારો કારણો.
- ૨ પીણા-પાણી ઝોછું વધતું પીવું, નહાવા  
ધોવામાં બહુ ઝોછું વાપરવું, જમતાં  
વચ્ચે પીવું, અશુદ્ધ પાણી પીવું આ  
પીવાની ઉકાળેલો, વધારે પડતો-ધણી-  
વાર પીવાની આદત, દારૂ જેવા બીજા  
કેફી પીણા, જમડેલો દુધ-છાછ-વગેરે  
પણુ રોગ પેદા કરે છે પાણી જરાજરા  
વખતે એટલે જમતા ન પીવું તે જમ્યા  
બાદ કમતીમાં કમતી દોઢ કપાક ન પીવું  
એટલું સલાખી ત્યારબાદ થોડે થોડે  
અતરે થોડું થોડું આસરે ૨૦—૨૫  
ફીઆબાર પાણી પીવું જેમ વધારે  
પાણી પીવાય તેમ શરીરની અદરતો  
કચેરો કહાઢવા અતિ અવશ્યનું જ છે

૫ કસરત—અંગમહેનતની ખામી કે વધારે પડતી-થાક લાગે તેટલી મહેનત. તેથી ઊલટી તદ્દન બેસી રહેવાની દેવ, જેમકે દર-જીની, કારકુનોની. જૈનની વીગેરે,

૬ માનસિક રિધતિ—વધારે પડતો અભ્યાસ, ચિન્તા અને તેથી ઝોઝી ઉંઘ-વધારે પડતી દીલગીરી-ખીકથી પણ અમુક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

■ અતિ મૈથુન—કસરતક્રિયાની ટેવ-ભાળ કે વૃદ્ધિગત

ઉપર જણાવેલાં ઉપરાંત પણ ઘણા કારણો રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાકનો સંબંધ ધધા સાથે હોય છે, જેમકે પારો-ફેલ્ફરમ-સીસુ વગેરેના કારખાનામાં કામ કરનારાને તેની અસરથી રોગ થાય છે. તેમજ સર્પ વીંછી જેવાં ઝેરી જનાવરના કબજી-એથી જ-તુઓથી-ચરીરના અવયવોમાં ફેરફાર થવાથી-આ પ્રમાણે દર્મરો મીઠાં કારણો બને છે, જેનું વર્ણન લેન્ડીય પુસ્તકોથી ગાણી શકાય છે.

ધશે એમ બતાવનારા હોય છે, જેમ કે થંડી જાગે એટલે તાવ આઃ  
એમ બતાવે છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં ચિહ્નો છે જેને વૈદ્યો  
પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં આપનામાં આપ્યા છે; તે જાણવા હોય તો કે  
પુસ્તકોમાં જોઈ લેવું.

૧૨૬ થયા પછી-તેમાંથી તદ્દન આરામ થાય છે, વખતે વેદ  
ચિહ્નો રહી જાય છે અને શુદ્ધ ૧૨૬ કાયમ રહે છે અને ૧૩૬  
વાર મરણ થાય છે.

મરણ થવાના પ્રકાર

સાધારણ રીતે મોત ત્રણ રીતથી થાય છે.

૧ અંતઃકરણ બંધ થવાથી થાય છે, અને તેમાં ગમે, તો લેલી  
બહુ જવાથી અંતઃકરણ કામ કરતું અચાનક અટકી જવાથી-તેની  
જાણનામાં શુદ્ધતા આવવાથી, વજેરે કાંબોથી; આવા મ-લો બધી  
વાર અચાનક પશુ બને છે. ક્યારે જાગે અંતઃકરણના રોગથી જુદ  
ચાહથી અંતઃકરણ બંધ થાય છે. કેટલીકવાર કાંબી સમજવા વચ  
પણ અચાનક બંધ થાય છે તે વખતે આયુષ્ય આવી રહ્યું એમ  
માનવા શિવાય જીવે ખુલાસો મળતો નથી માટેજ અદૃશ્ય શક્તિ  
નીયંતા મન્યા વગર સમજવી શકાતું જ નથી.

૨ આમ રેખાવાથી-ફેફસાં નગળાં પડવાથી તેમાં શ્લેષ્મ જામી  
જાય એટલે હવા પુરતી ન લેવાય તેથી-ફેફસાંના રોગથી-અતિ ન-  
જાણથી અરવચ્છ હવા ફેફસાંમાં જઈ જવાથી અથવા ફેફસાંમાં સોજી  
જતું બંધ થવાથી-સડવાથી વજેરે

પહેલાં બે પ્રકારના મરણમાં ઘણે લાગે મમજની શક્તિ ઠીક હોય છે એટલે મરતાં સુધી માણસ લાનમાં સતેજ રહે છે. બોલી મલી સમજી શકે છે, પણ ત્રીજા પ્રકારના મરણમાં તદ્દન બેશુદ્ધ હોવાથી બોલી ચાલી શકતું નથી તેમ સમજી પણ શકતું નથી.

રોગનું પરિણામ કેવું આવશે ?

રોગ વધશે કે આગમ થશે ? દટશે વખત બેશે ? આગળથી ? ચિહ્નો જણાશે ? શરિરમાં રોગથી દરદીને કંઈ ખોડ કે અક્યથ રો કે કેમ ? આવા સવાલો ધણી વાર પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબ બહુ અનુભવી વૈદ દાકતરો જ આપી શકે, કેમકે તેઓએ તેવા ઘણા દરદીઓનું હેવટ જોયેલ હોય છે. સાધારણ માણસે તો આવા જવાબ અપતાં બહુ સંભાળવાનું છે. ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે ખાસ પકડી ખાતી ચિવાય નિરાસાવાળા જવાબ તો નજરેવા દરદીને તો હેવટ સુધી આશાજ આપતાં રહેવું જોઈએ. આશા એ જીવન છે. નિરાસાથી હિતરૂં મરણ વહેલું ચાલે છે. બપોરે ચોક્કસ અનુમાન થાય ત્યારે દરદીનાં સંગથીને સંભાળથી જાણવવા દરકત નથી, પણ દરદીને તો ખાસ તેનો આશ્રય હોય તે તેને શરિરમાં બદોળાત કરવાનું બાકી હોય તો સંભાળથી આશા સાથે રપજી જણાવવું એ ફરજ છે.

અથવા ઓછા કરવા, યત્ન કરવાની જરૂર છે. આ જખાં કરતાં વધારે ઉપયોગી વાન તો રોગ થતાં પહેલાં તે ન થાય તે અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો એ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે. અંગ્રેજીમા કહેવત છે કે Prevention is better than Cure. રોગ થયા પછી મટાડવો તેના કરતાં તેને થતાં અટકાવવો એ વધારે મારું છે આપણે આરોગ્યમાં તો વૈ-કસાઅતો મુખ્ય સિદ્ધાન્તજ તેનું નામ 'આયુર્વેદ' જતાવી આપે છે. આયુર્વેદ એટલે જીંદગી સંભાવવાનું જ્ઞાન એટલે મુખ્ય તદુરસ્તી સાચવવા મરશ્મજનો જ મિદ્ધાન્ત છે, પછી રોગના ઉપચાર એ તો ન અટકાવો સકાય તોજ જતાવનામાં આવ્યા છે.

ચિકિત્સા માટે—રોગ કયા જાગને લાગ્યો છે, કેવાં પ્રકારનો છે, તેનાં શું કારણો છે, કયા ચિદ્ધનો ઉપદ્રવ જરી ગખવા મદદ કરે છે, રોગીની પ્રકૃતિ-વધારણ-કેવા છે ' મુખ્ય અવયવો ફેફસાં-યકૃત-જઠર-અરોળ-અત કરણ-મગજ વગેરેની ગિધતિ કેવી છે વગેરે પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

## પ્રકરણ ૫ મું

### જુદા જુદા રોગો વિષે

તાવ

જ્યારે શરીરની ગરમી જે સાધારણ રીતે ૯૮ F થી ૯૮.૬ F સુધી તંદુરસ્તીમાં રહે છે તેથી વધારે ગરમી થાય છે ત્યારે તાવ ગણાય છે. ૯૮ ડીગ્રી સાધારણ રીતે ૬૩ મુત્રકમાં રહે છે. દ્વિદુરતાનમાં તે ધણે ભાગે ૯૭.૪ કે ૯૭ રહે છે.

અપવાદ—ફેટલાએક માણસોની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીમાં ૯૭ F અથવા બહુજ જુજમાં તેથી પણ ઓછી રહે છે. તેવામાં પોતાની તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમી વધે એટલે બધ ગણાય. તેવામાં ૯૮ F પણ તાવ ગણાય; તેથી ઉપર ફેટલાએકમાં તંદુરસ્તીમાં ૯૮ F થી ઉપર અને વખતે ૯૯ સુધી પણ રહે છે. તેવામાં તેની ઉપર તાવ ગણાય.

સ્ત્રીઓમાં, નાનાં બાળકોમાં, સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીમાં ગરમી રહેજ વધારે રહે છે તેમ નબળા બાધાનાં સ્ત્રીપુરુષોમાં વૃદ્ધાવસ્થામાં નબળાઇથી અથવા રોગથી પણ ઓછી રહે છે.

ડીઓના માપ કરતાં જ્યારે પોતાને અનાજમાં મીઠાશ ન આવે, સ્ફુરતી ન રહે-સરતી રહે-કામકાજમાં આળસ આવે, નિદ્રા ન આવે, જ્યારે ઇર્ષ્યુરે જ્વર રહે છે એમ માનવાથી ઘુરત ઉપચાર થાય છે. પણ અનુભવી દૈકરો અને વૈદો ડીઓમાં તાવ ન ચડે છતાં તાવ જણી શકે છે. ડીઓથી વધારે ચોક્કસ થાય છે. જુદાં ગરમી ઓછી રહે છે એટલે સાધારણ તંદુરસ્ત વૃદ્ધ માણસને ૯૫-૯૬ પણ રહે તેની ઉપર તાવ ગણાય જેમ ગરમી વધવાથી તાવ-ગરમી જણાય, તેમ તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમીથી ઓછી રહે ત્યારે પણ સુસ્તી વગેરે



વધે છે, ફેફસાંમાં શ્વાસ માટે પણ થોડી ભીનાશ, તંદુરસ્તીમાં નીકળે છે, તે પણ તાવમાં ઓછી નીકળે છે. આમ પ્રવાહી ઓછાં જવાથી આમડો સુષ્ક-કુખી લાગે છે ને બળું બળું થાય છે.

તે મુજબ પ્રવાહી-જઠરરસ વગેરે ધટવાથી-મોટાંનું અમી પિત્ત-આંતરડાંમાંથી જવતાં પ્રવાહી ઓછાં થવાથી-પચાવ કમી થવાથી, બદકજમી પણ થાય છે. છામ, હોઠ, મોઢું સુકાય છે. તરસ-તપા, બહુ લાગે છે રવાદ બગડી જાય એટલે ખોરાક ઉપર પણ અસર થાય છે અને બંધકોશ પણ રહે છે.

પિશાબ પણ થોડો રાત્રી આવે છે અને પિશાબ કરતાં બળતરા પણ થાય છે, એટલે જો કે વારંવાર જવું પડે પણ બહુ ઓછો ઉતરે છે. ધણીવાર પિશાબમાં સફેદ ધાર દેખાય છે, અને તે જમીન ઉપર જામી જાય છે.

- (૩) લોહીના ફરવામાં પણ અનિયમિતતા અને ફેરફાર-નાડીના ધબકાર જે તંદુરસ્તીમાં જીવાન અવસ્થામાં ૭૦ થી ૭૫ હોય છે તેને બદલે ૧૦૦, ૧૨૦, ૧૪૦ ને ૧૬૦ સુધી પણ વધી જાય છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે તંદુરસ્તીમાં જેટલા ધબકારા મતા હોય તેથી દરેક કીમ્બી તાવ વધે પાંચથી આઠ ધબકારા વધે; પણ તેમાં અપવાદ બહુ વાર લાય છે. તેમ નાડીની આલમાં પણ ફેર થાય છે. સામાન્ય રીતે તાવવાળાની નાડી ભરેલી ( Full ) ઉઠળની અને ન દબાય તેવી ( Hard ) હોય છે. જ્યારે તાવ બહુ લાંબા કાળ-ઘણાજ દિવસ સુધી જારી રહે ત્યારે નાડી બહુજ નળણી ( Very weak ), અનિયમિત ( irregular ), વચ્ચે વચ્ચે અટકે તેવી ( Intermittant ) થાય છે, જેથી જણાય છે કે અંતઃકરણ ( Heart ) નબળું

પડ્યું છે. લોહી કાળાશ મારે છે ને બીજા પશુ ફેરફાર થાય છે, ઘણે જાગે ૧૫૦-૧૬૦ ધબકારા બયસૂચક છે.

(૪) શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર.

શ્વાસની સંખ્યા ઘણી વધે છે. તદુરસ્ત માણસને સાધારણ રીતે એક મીનીટમાં શ્વાસ ૧૮ થી ૨૦ વખત લેવાય છે, તેની સંખ્યાનું પ્રમાણ ગરમીની ડીગ્રીના પ્રમાણે ચોક્કસ નથી, પણ સાધારણ રીતે એક ડીગ્રી વધે શ્વાસની સંખ્યા દર મીનીટ ચાર પાંચ વધે છે શ્વાસ વધવાથી એકદરે દાર્બોનીક એરીડ ગેસ ને કે બહાર વધારે નીકળે કે તોપણ જોટલી શ્વામની સંખ્યા વધે તે પ્રમાણે નીકળી જોઈએ તેના કરતા ઓછી નીકળે છે એટલે લોહીમાં બગાડ તો રહે છે. ફેરફારના અમુક રાગ શિવાય ૬૦-૮૫ શ્વાસની સંખ્યા બયસૂચક છે.

આ બાજુ દરેક જાતના તાવમાં એક સરખા નથી હોતા, કેટલાં-એકમાં અમુક ક્રમાંક રહે છે તેમ બીજામાં અમુક દિવસ રહે છે.

વખતે અમુક તાવમાં પ્રથમ ટાંઢ આવે છે, તેને ટાંઢનો વખત કહેવાય ટાંઢ વખતમાં પ્રથમ દ્વાય ધમ ટાંઢા ચાલે છે, પછી નાક કાન અને હોઠમાં ટાંઢ લાગે છે, અને પછી આખા શરીરમાં ટાંઢ આવે છે. પછી ગરમ તપી આવે છે તેને તાવ લાગવાનો વખત, અને પછી ઉતવાનો વખત, એમ કહેવાય તે વખતે પસીનો યદ્ય ઉતરે છે કોષ્ઠક વાર પસીનો થયા વગર એમને એમ ઉતરે છે એટલે ક્રમે ક્રમે ગરમી ઓછી થઈ ઉતરે છે, તેવા વખતમાં દરેક સુષ્ક જાતે અથવા ઉંઘમાં ઉતરે છે ઉતર્યા પછી ધાક મહુ લાગે છે કેટલીક વાર તાવ ઉતરે છે ત્યારે ધણોજ પિતાન થાય છે અથવા વધારે પડતો પસીનો થાય છે અને વખતે ઝાડા પણ થઈ આવે છે. કોષ્ઠક વાર નસેકોરી પુટે છે.

તાવમાં કોષ્ઠક વાર મરણુ પણ થાય છે તે મરે તો વધારે પડતો આકરો તાવ બહુ ગરમી થડવાથી (૧૦૮ ઉપર), લાગ્ય વખતના તાવમાં નાળાઈથી લોહીમાં તાવનું છેર રહી જવાથી અને સગેર ધસાઈ જવાથી પણ બને છે,

તાવના પ્રકાર

૩ વચ્ચે વચ્ચે આવતો તાવ (Intermittant) આમાં ટાદીઓ તાવ (Malaria) મુખ્ય છે. તેના પ્રકાર

(અ) રોજ અમુક કલાક તાવ આવી ઉતરી જાય, પણ રોજ આવે,  
(મ) એકાંતરીઓ—ચોવીસ કલાક રહી પાડે ચોવીસ કલાક બધ રહી પાડે આવે.

(ક) તરીઓ—અડતાલીસ કલાકના અંતર પછી ત્રીજે ત્રીજે રોજ તાવ આવે.

(ડ) ચોથીઓ ત્રણ રોજ આરમ્બ રહી, ચોથે દિવસે આવે.

(ધ) ફેટલીક વાર દિવસમાં બેવાર—ત્રણ દિવસમાં બે વાર એમ નિયમિત વખતે પણ આવે છે.

આવે છે, તેથી બહુ લાંબો વખત રહે, અને થએલ પડતો નિકાલ ન થઈ શકે તો ઘસાઈને દરદી મરજી પણ પામે છે, આ તાવની એક નિશાની એ છે કે હાથ પગનાં તળાવામાં બહુજ ગળતરા થાય, અહેરો પણ વધારે પડતો લાલ થાય એટલે લાલી આવો હોય એવો દેખાવ થાય.

તાવની અસરથી શું પરિણામ આવશે તે જાણવા અથવા અનુમાન કરવા (Prognosis) માટે નીચેની જાણતો લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.

(૧) તાવની ગરમીનો જોસ-જોમ વધારે તેમ જોખમ વધારે.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગરમી ૧૦૬°-૧૦૭° થી વધે તો જાપ° કરિ થિતિ થાય છે ને ૧૦૮° થી વધે તો દરદી ભાગ્યેજ બચે છે.

(૨) તાવની જાત—(૧) શક્તિ ઓછી થઈ જાય તેવી જાતના તાવ અને ચિદનો-સન્નિપાત-વાળાવાળા-વગેરે જોમ વધારે તેમ જોખમ વધારે. (૨) એવથી આવેલો તાવ.

(૩) પ્રવાહી-પસીનો-પિશાબ-અમી-વગેરે જો નીકળતાં તદ્દન બંધ થાય અને તેમ જો વધારે વખત જારી રહે અને સાથે ગરમી તાવનો જોસ-વધતો રહે તો પણ વધારે જોખમ છે.

(૪) તાવ આવ્યા અગાઉથીજ જો દરદી લોહીઆળ રિથિતિનો હોય અથવા જીવાન પુર તંદુરસ્ત હોય તો ઉલટું જોખમ વધારે હોય છે. તેવાને જોસદાર તાવ આવતાં દરદી ઉલટું વધારે જોર પડે છે અને પરિણામ ધણી વાર જાણકાર આવે છે. તેમ સંધીના-મુત્રપિણ્ડના અથવા અંતઃકચ્છુના રોગવાળા દરદી હોય તો પણ જાણ વધે છે. એકાદીઆં ચરીર કઠ્ઠાં રચૂલ-જેઢીઆં ચરીરવાળાને તાવ વધારે નડે છે એટલે મૂંઝવે છે.

## ઉપચાર—ચિકિત્સા

જેમ તાવને અટકાવવા વધારે પડતા આકરા ઉપાયો હજી તાવને રોકવા તજવીજ કરી એ જોખમવાળું છે તેમ તદ્દન બેદરબાર રહી પોતાની મેળે મુદત-વખત-થયે ઉતરશે એમ ધારી-ગીતકુલ ઉપચાર નજ કરવા એ પણ તેટલું જ જોખમવાળું છે. દરેક દરદીને જોઈ તાવનાં કારણો તપાસી-અવયવો તપાસવા બાદ ઉપચાર કેવો કરવા અથવા રાહ જોવી અને વચ્ચે ન પડતું કે ક્યારે પડતું તે વિચારમાં લેવું જોઈએ. એકદમ તાવ ઉતારી નાખી-દરદીને નુકસાન ન પહોંચાડાય તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. કારણ તપાસી કારણ દૂર કરવું એજ ઉત્તમ રસ્તો છે.

ઉપચાર માટે નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ.

- (૧) તાવ ઓછો કરવા સાધન—(Sponging) ચંડા પાણીના ઉપચારથી એટલે વાદળા પાણીમાં બોળી ચરીર ઉપર ફેરવવાથી-માથા ઉપર ખરફતું પાણી રાખવાથી. ચંડા પાણીનો ઉપાય તો બહુ વધારે પડતો તાવ હોય ત્યારે કરવાનો છે, અને તે ઠાકારની હાજરીમાં અને તેની સૂચના અનુસાર થવું જોઈએ, તેમ ન થાય તો ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. માથા ઉપર ઠંડું પાણી કે ખરફતું પાણી ભરેલી થેલી રાખવામાં હરકત નથી.

- ૨) ઘડી ગયેલા 'ચરીરનાં પ્રવાહી-રૂરી પેદાશાય તેમ ઉધચાર કરવા. પસીનો કાવવાનો દવા અને મુતલ દવા આપવી, બાક પથ આપવી. જુવાન પથ દરદીની સ્થિતિ જોઈ આપવા. અમુક અવધનો ઉપર ભીનો શેક કરવો.

ગરમ-સહેવાઈું ગરમ આસરે ૧૫મી ૨૦ રૂપીઆભાર પાણી તાવના એસ પ્રમાણે પા-અરધી કલાકે આપવાથી પસીનો પેદાશનો ખુશાસો થઈ તાવ ઉતરી જાય છે. માત્ર નિશ્ચિત ખસેલ પહેંચાડી ઊઠાડી ન આપવું.

- (૩) ખોરાકની પુરતી મંજાવ-

તાવમાં જૂન વેઠાવવી; એટલે જીભમાં રવાદ ન હોય ત્યાંસુધી કંઈ ન આપવું એના જેવો તાવ ઉતારવા બીજો સહેલો-ઉપ યોગી-તંદુરસ્તી જાળવવા રસ્તો નથી, હા, જ્યારે લાંબા વખતનો તાવ હોય, દરદી પોષણ વગર તાવ ન જામી ગયો હોય, ત્યારે પ્રવાહી-બફ્ફા પાતળો-તાપ-મગ તુરનું પાણી કુધના જેવો ખોરાક આપવો પડે એ જુદી વાત, પણ તે સિવાય તો દરદીને ખોરાક આપવા જરાય જરૂર નથી. તેને વખતે પણ પાણી સીવાય બીજો ખોરાક દરદીને કમ્પા વિરૂધ આપવો એ તો તાવ વધારવાનું જ સાધન છે.

નવજેકું પાણી વખતોવખત છુટથી આપવું: જેમી પસીનો પેદાશ થાય અને ગરમી ઠરે. મારો અનુભવ છે કે તાવનું કાંઈ ખાસ કારણ ન હોય, ને સાધારણ તાવ હોય, બદદગમી કે તેવાં કારણથીજ તાવ હોય તો તેમાં બીજી દવા ન દેવાં અરધી અરધી કલાકે આસરે વીસ રૂપીઆભાર ગરમ પાણી અચાતું રહે, તો તાવની ગરમી એટલી થતાં તાવ હડી પણ જાય છે. પિત્તના તાવને ખાંડી જૂન બહુ સાગે છે;

તેમાં જોરાક નજ આપવો જોઈએ. પેટની જગત્રા ને જોડી -  
જૂખ પેટ ઉપર દુરાધ બીજની નીચેથી ગાખ્યો હોય તો મટે  
છે. માથા ઉપર ઠંડું પાણી પથ્થુ જરી રાખવુંજ જોઈએ 'હાથ  
પગ ગરમ અને માથુ ઠંડું' એ હરહાલતમા કાયદવાણુજ છે.  
એ સૂત્ર ખરાબર યાદ રાખવું અને અમલમાં મુકવું.

(૪) સાધારણ સંભાળ—

તાવવાળાને જ ધેય મકાનમાં ન રાખવો જોઈએ. અજ-  
વાણું પુરણું જોઈએ અને હવાની હમ્ફર માટે ખારી  
ખારણા ખુલ્લા જોઈએ. માથા ઉપર મદ્દ હવા ન આવવો જોઈએ,  
ઝોડી ગળતું, પથ્થુ હવા ન રોકવી જોઈએ. જોઈએ તો કાનમાં  
રૂનાં પુમડાં રાખતાં પથ્થુ હવા નજ રોકવી.

મનની શાંતિ રાખવી જોઈએ. જરૂર વગર માથુસોએ  
હરદી પાસે હાજરી ન આપવી જોઈએ. માત્ર સારવારને માટે  
એકાદ જથ્થની જરૂર હોય તે સાત બેસી રહેવો જોઈએ.

જે જે ચિદનો જથ્થાય તે માટે ઉપચાર કરવા જોઈએ.



કરાવવી એટલે શાંતિ થશે. જો પેટમાં ખગાર ન હોય તો પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર, બીસ્મથ, સોડા, અને બહુ આકરી હોય તો વખતે અશીષુ પણ મોંડીયાના રૂપમાં કે બીજી રીતે આપવું જોઈએ. મોંડીયાના પ્રવાહીના કે અશીષુનાં ટીંકચરના ૩ થી ૫ ટીપાં બમ થશે.

- (૩) ઝાડો રોકાએલો હોય તો એન્ડીજી પેરેશીન-લીકરીડ અથવા મીંઢીઆવળ, હીમજ નેવી સારક દવા આપવી તેમ ઝાડો વધારે હોય તો બીસ્મથ કે ચાક મીઠચરથી રોકવા.

- (૪) માથાના દુઃખાવા માટે

માથા ઉપર પાણી અને કોસ્ટનવોલ્ટરમાં બીંગનેલી પરી કાયમ રાખવી. એક ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર લગાવવું બહુ ફાવતું હોય તો લમણા ઉપર બ્લીસ્ટર ઉઠાડવું નવસાર તો. ૧, સુરોખાર તો. ૧, પાણી તો. ૧૦, જો બધું મેળવી માથા ઉપર રખાય છે.

- (૫) નિદ્રા ન આવતી હોય તો,

ડોવર્સ પાઉડર-મોંડીયાનું પ્રવાહી-લોલ હાલ્ફટ, પોટશો-માઈડ આપી શકાય છે; પણ ખાસ દાકતારની સલાહથીજ આપવાં.

હાથ જમને ગરમ પાણીમાં રાઈ નાંખી તેમાં બોળા રાખવાથી એટલે 'બાય' આપવાથી નિદ્રા આવે છે. લીલી ચા કે હીમજના પાનને બિઝાળા તેની બાફ લેવાથી પસીનો પણ આવે છે ને નિદ્રા પણ આવે છે. બાફ લીધા બાદ જૂખ હોય તો ગરમ દુધ ખાલો એક અને જૂખ ન હોય તો ગરમ પાણી તેટલું પીવાથી પણ નિદ્રા આવે છે. ચા-કાફી-કાવો નિદ્રા અટકાવે છે એટલે મનજની સ્થિતિ નજરે હોય તે શિવાય તે આપવાં નહિ.

(૬) બહુ કમ શક્તિ હોય તો,

દ્રાક્ષામવ-સ્ટીમ્યુલન્ટ મિદ્યર —અને કસ્તુરી વગેરે પણ આપી શકાય છે. નવગાંધને સીધે ઝાડે પિચાન રોકાઇ જતાં હોય તો પિચકારી એનીમા (Ergotism) અને લેયેટર (lathecter) થી પીચાન કદાચો પડે છે. એનીમાની કાપમને માટે ટેવ અમુક અપકાદવાળા કેમ ચિવાય જેમ નુકશાનકારક છે, તેમ જરૂર વખતે આપતાં જીવાનું કષ્ટ કારણજ નથી, તે આપવાથી મોટે ભાગે ફાયદો જ છે

## થરમોમીટરનો ઉપયોગ.

તાવના વિષયમાં થરમોમીટર ( તાવ માપવાની નળી ) વિશે થોડી માહિતી આપવાની જરૂર છે.

- (૧) થરમોમીટર બગલમાં-મોઢામાં કે શુદ્ધમાં રખાય છે. સાધારણ રીતે બગલ અને મોઢામાં રખાય છે. પણ નાનાં બચ્ચાંને કેટલીક વાર શુદ્ધમાં રાખવાનું સરળ પડે છે.
- (૨) થરમોમીટર સરીરની આમડીને બરાબર અડકવું જોઈએ. ન'બળા માણસની બગલમાંથી માંસ ખવાઈ ગયેલું હોય છે તેથી કેટલીક વાર પોલાણમાં રહે છે ને જો આમડીને ન અડકે તો બરાબર ગરમી ચડતી નથી. કેટલીક વાર ડાબી જમણી બાજુમાં ગરમી વધવડ હોય છે એટલે બનતાં સુધી જે બાજુની બગલમાં ગમતા હોય તેમાંજ રાખવું એટલે સરખા-મણીમાં ફેર ન થાય.
- (૩) સાધારણ રીતે એક મીનીટ કે અરધી મીનીટ રખાય છે. કેટલા વખતમાં ગરમી ચડી જાય છે એ થરમોમીટર ઉપર લખેલું હોય છે. તોપણ એક મીનીટ તો રાખવું સારું છે. તેથી વધારે વખત રાખવા જરૂર નથી. ન ચડવાનો ચક્ર પડે તો ખીણ વાર રાખવું. દરેક વખત રાખતી વખતે પાસે થરમોમીટરમાં હપ ડીમી જેટલો ઉવારી પછી રાખવું. આ સાધારણ સુચના ઉપર ધ્યાન ન રહે તો ઘણી વાર ખોટું માપ દેખાય છે.
- (૪) બનતાં સુધી સવારે સાત કે આઠ ને સાંજે ચાર કે પાંચે ગરમી માપવી. તાવ ચડવાનો વખત જુદો હોય તો ત્યારે માપ લેવું, પણ કલાક-કલાકે માપવાની જરૂર માનવી નહિ; તેથી દરરોજે અગવડ થાય છે-અગત્ય નથી છે ને કલાક કલાકમાં

નેવાથી ફાયદો કંઈ નથી, ખાસ કેસમાં ડાકતરને જરૂર લાગે  
એ જુદી વાત.

- (૫) ગરમી માપતી વખતે દરદી ખીજાનામાં ચાંત હોવો જોઈએ.  
એટલે તેને ઝાડે-ઝપટે જઈ આવ્યા બાદ તુરત ચાક લાગ્યો  
હોય ત્યારે અથવા ચીડાએલો હોય ત્યારે કે બીજા કેઈ  
કારણથી મનનો અસ્થિર સ્થિતિ હોય ત્યારે ગરમી માપતી નહિ.  
પણ ચાંત થવા પછી માપ લેવું એક દરદીની ગરમી માપ્યા  
પછી બીજા દરદીને માટે ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં ઘરમોમીટરને  
પાણીથી ધોવું જોઈએ.

મુખ્ય આધાર દ્વંદ્વીની પ્રકૃતિ ઉપર છે. તંદુરસ્તીમાં અને જુવાનીમાં જેટલી ગરમી રહેતી હોય તેના ઉપર બહુ આધાર છે. તોપણ ખીજી લગ્નની નિશાનીઓ સાથે ૯૪' અથવા તેથી ઓછો લગ્ન બતાવે છે અને દરદી બચવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

### વરમ (Indication.)

- કારણો-૧ કેમયજી લગ્નવાથી કે લગ્નનાથી; જેમકે કટિ, ઊંચી, ઊંચાણું,  
૨ કોઈ રસાયણો-જેથી વરમ આવે તેવાં-અલવાથી કે લગ્નનાથી; જેવાં કે નેપાળાનું તેલ, રાષ્ટ્ર, લગ્ન, વગેરે,  
૩ ગરમી અથવા થંદી લગ્નવાથી.  
૪ તેમજ અમુક અવ્યવસ્થા રીતના પ્રથમ દરજ્જા તરીકે. આવાં કારણોથી ઘટીરના કોઈ લગ્નમાં-અવ્યવસ્થા વરમ થઈ આવે છે.

ધુમાડો, સુખાં ધામની દવા, કોઈ પણ વરમ લાવે તેવા પ્રકારની  
ચીજ - મરચાંની રજ વાળી દવા-ખરાબ ધુળ, બહુજ ભેજવાળી  
અથવા બહુ સુકી દવા ખાંભો કે છાતીના અમુક રોગ, અંત ફરજના  
રોગ, અપચો અથવા અમુક ખોરાકની ચીજ—કામીને જમવું,  
વધારે પડનાં તીખા-મીઠા-ખાણાં પીણાં, બધોસ અથવા ગર્ભસ્થાનના  
રોગથી દવાખૂ-કડી લાગવી-ફેફસાંમાં જતાં જ્વાનતત્ત્વો વરમ-અમુક  
માણસો અમુક પદાર્થ કે ચીજથી મનની રિયતિ બદલાતા-ફોફરચિતા  
નબળાઈ વધતા વૃદ્ધાવસ્થામાં ફેફસાં નબળાં પડતા દમ ચડી આવે છે

ચિહ્નનો-દમ ચડવાની શરૂઆતમાં ફેટલાએકને ખુબ પાણી  
જોવે પિશાબ આવે છે ફેટલાએકને ધીમે ધીમે શ્વામની મુશ્કેલી વધતાં  
દમ ચડે છે. ફેટલાએકને એકાએક નજીવું કાગળું મળતા કે ન  
મળતા પણ દમ ચડી આવે છે. એક વાર દમ ખરાબર હાથ પડ્યો,

સકતાં નથી. તોપણ અપચો, બીનાશવાળી હવા અને અમુક ખોરાકથી કે બંધોશથી ચડી આવે છે.

ઉપચાર—દમ ચડવાનો વખત અગાઉથી જાણી શકાય તો જે કારણોથી ચડતો હોય તે અટકાવવાં. બહુજ જલ્દી ગરમ કાશી પીવી અથવા અમુક ધુમાડી-ધુતરાની સ્ટેમોનીઅમ બેલેડોનાની કે તેવી બીડી પીવાથી અટકાવી શકાય છે. હુમલો ચયો હોય ત્યારે, જો પેટ બહુ ભારી હોય તો એનીમા (ઝાડા વાટ પિચકારી), કે ઉધડી માટે દવા આપવી; જે સ્થિતિમાં દરદીને અતુકુળ આવડુ હોય એસવાની કે ધુંટણ વાળી તકીઓ રાખી તેના ઉપર માથું અંદેલી રાખવાની, તે સ્થિતિમાં રાખવો; જ્યારે બહુ દમથી દરદી મુંઝતો હોય અને એન ન પડતું હોય ત્યારે ખાસ વાટે 'નાઇટ્રેડ ઓફ એમીશ' ત્રુંડીયું ફમાલ ઉપર નાખીને સુંઘાડવું; અથવા તેના ફેરમુલ આવે છે તે ફમાલમાં ઓકળી ફેંકી તે સુંઘવા ફમાલ આપવો પણ એ ઉપાય બહુજ ન આલે ત્યારેજ કરવાનો છે, વારવાર કરવાથી દરદીને અરામનો વખત પડતો જાય છે. ફેફસાંની નળીઓ મદેર મારી કાઢ કરતી અટકતી જાય છે, તે કાવમની ખગળી વધે છે. તે ઉપચારનો ઉપયોગ, નજ આલે ત્યારે તે બહુજ થોડો કરવાનો છે.

ખારીખારણાં ખાધે રાખવાથી ઉધડું વધારે તુકશાન છે દમવાળા દર-  
દીને ન્યારે દમ ચડે ત્યારે ગરમ પાણીમા રહેના જુદા નાખી તેમાં  
ગોઠણ સુધી પગ મોળવાથી તથા કાણી સુધી હાથ ઉપર તે પાણી  
લગાડવાથી ત્યા લોહી ખેચાતાં દરદ નરમ પડે છે ગમે સૂતી વખતે  
લેતા નિદ્રા પણ આવે છે સોમવતું પ્રવાદી દાકનર ા સલાદથી લેવું  
પણી વાર તે બહુ સારૂ માફક આવે છે

હુમસો ન ચડયો હોય તે દરમીયાન ખાવા પીવાનું બહુજ સલાખવું  
દમના દરદીએ જૂખ વેઠવી રાત્રે તો નજ ખાવું બપોરનું પણ બહુ  
તાણીને ન જમવું જેમ જૂખ ખેચે તેમ સારૂ રહે બરામર જૂખ વેઠે તો  
દમ જડ મુળમાયો જાય છે પણ દમના રોગીએ તે જાણ્યતા હોય,  
તેનો અનુભવ હોય પણ તેમને અપચાથી જઠરની અદર એક એવી  
ચીજ પેદા થાય છે કે તે ખોળી જૂખ લગાડે છે તેથી તેઓ બહુ ખાઉ  
ધરા થઈ જાય છે કરી પાળી શકતા નથી, જે ચીજથી દમ ચડે છે  
એમ જાણ્યતા હોય તેથી દૂર રહી શકતા નથી લેતી વખતે દમ ચડશે  
એમ દીવા જેવું સમજે તોપણ તે ચીજ રેડને હેરાન થાય ત્યારે તેમ  
ન કરવા નિશ્ચય કરે છે પણ દમ બિતરી ગયા પછી પાછા તેના  
તેજ દુકામા દમવાળાઓ મન ઉપર કાતુ રાખવા જાત તોપણ રાખી  
શકતા નથી એવા તેના ઘાનતણુ નયના થઈ ગયાં હોય છે

ખોરાક—મરચાં-તેવખટાચ મીઠાચ-વધારે પડતો સ્વાદિષ્ટ  
મરચી વગેરેથી તદ્દન અન્ય રહેનારને દમ તુગત મગી જાય છે

દમવાળી પ્રકૃતિ હોય તેજે જે પ્રાણીયમની ટેવ રાખી હોય-  
બપોકાચ ન થાય તેની મલાગ રાખી હોય, તો તેનો દમ સમૂગોનાચ  
થઈ જાય છે કોઈને તેમ તદ્દન બધ ન પડે તો પણ સહેવાય તેની  
સ્થિતિ તો રહે છેજ છાતી-ચરીરને મજબૂત કરવા એજ સ્તો છે  
દરેક રોગ સંહન કરનાં શીખવું જોગો થોડી ટાલ ખાતી તડકા



પણ એવો ને વરમાદમાં થોડું પલાળવું; એમ જો રૂતુની સમયે યવા-  
ની ટેવ તંદુરસ્તીમાંથીજ હોય તો નજવા થોડા રૂતુના ફેરફાર અસર  
કરી શકતા નથી તેમાં પણ પાછલી અવસ્થાવાળાએ ૫૦ થી ૬૦  
સુધીમાં તો તેવી ટેવ પાડવા જાદુજ જરૂર છે. અને તેથીજ હિંદુઓમાં  
ત્રીજી અવસ્થા વાનપ્રસ્થ-વનમાં-થોડા જોરાકથી ગાળવાને ફરમાન છે,  
તે વૈદિકીય નિયમાને અનુસરીનેજ છે. આજના વખતમાં વનમાં ન  
વસાય તો પણ હવા-અજવાળું તકડા આવે તેવાં પણ પોતાના ઘરમાં  
એકાન્તમાં-એકમા જાડું થોડાની સોજતમાં રહેવાથી તે અર્થ સરે છે.  
દમવાળો પોતાને હાથેજ ફુગ્ગી યાય છે. પોતે ધારે તો પોતેજ દમને  
કેદાડી શકે છે. દમ ફર કરવો એમાં દાકતર-વૈદ-હકીમની સલાહ ભલે  
ઉપયોગી યાય, પણ મૂળ દરદીની પોતાનો આદત-અંશ અને રહેણી-  
કરણીથી જરૂર મટે છે.

અથવા મહેજ ઠંડી લાગનાં કે પાણીથી પવનતાં મળેખમ થઇ આવે છે. ઉપરની ચામડીમાંથી લોહી અંદરના અવધવમા ભરાવાથી શ્લેષ્મા થઇ આવે છે. તે વખતે ઝડપુનો વાક કઢાડવાને બદલે પોતાની તખીયત નમણી છે એ મમજવ તો તેજ ખરી દર્શીકત છે.

ચિહ્નો—ખાસ દરીને આંખ સ્તાય પકડે છે અને તેમાંથી પાણી પડે છે. નાકમાંથી પાણી પડે છે. માથું ભારે રહે છે અથવા દુઃખે છે ઠંડી લાગે છે. જરા ધમચ-તાવ આવી જાય છે; વખતે ૧૦૨° સુધી પહોંચે છે; સાધારણ રીતે ૧૦૦-૧૦૧° સુધી રહે છે. કળતર હાથ-પગ-કમરમાં થાય છે. છિકા આવે છે, ખાત્રાની રૂચી બંધ થાય છે માદ ભારે થાય છે. વખતે બેસી જાય છે. મળું સુકાય છે. બહેરાચ આવે છે, તેમ જંઘ પશુ ઝોછી આવે છે. જીભ-મોઢુ બેરવાદ થાય છે. બહુજ નાના બચ્ચાંમાં અને વૃદ્ધમાં નમણાંધને લીધે સારદીમાંથી છાતીના બચકર રોજ પશુ થઇ આવે છે. રાત્રીને વખતે અને ઠંડા પહોરમા દર્દ-કળતર વધે છે.

મને સુતી વખતે ડેરજ પાછર લેવો. બહુ ઊંચ આવતી હોય તો સુંધવાની દવા લેવી.

મોરશીઆ હાઈડ્રોકલોરાઇડ ઐન (૨), ગ્રીસમથ નાઇટ્રેટ ૭ દ્રામ, સોડન ગુદરનો બૂકો બે દ્રામ, મેળવી સુંધણી બનાવવી; તેમાંથી ચોથા ભાગ જેટલી જરૂર પડે ત્યારે થોડી થોડી લઇ ચોવીસ કલાકમાં સુંધવી. અથવા ખોરબચ સનનાઇટ્રેટ ૧ દ્રામ, કપુર ચાર ઐન, સોડા બે દ્રામ, મેળવી તેમાંથી ચપડી ચપડી થોડે અંતરે સુંધવું; અથવા સુલ્ફિયેસનાં સુકાં પાંદડાંને ખુન ચાવી મળે ઉતારવાથી પણ શરદી નરમ પડી જાય છે.

ખતી-કપાળ-નાકની દાંડી વમલ્યા ઉપર તજ લવીમને બાડાં પાડી પાણીમા ઉઠાળીને લગાડવાં. સુલ્ફિયેસ તેજ સુંધવું.

કપીનાઇનની પણ અસર સારી થાય છે. દવા બદલ કરવા કોઇક વાર જરૂર પડે છે.

ફેટલાએકની માન્યતા એમ છે કે શુ જલ્દે સંજેખમ થાય એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે, પણ એ મોટામાં મોટી બૂલ ને મોટી માન્યતા છે. તેથી ઉલટું તે એમ જતાવે છે કે તંદુરસ્તી જેટલી નબળી છે કે શુના ફેરફાર ખમી શકતી નથી. સારા તંદુરસ્ત માણસને સંજેખમ થાયજ નહીં. સંજેખમ થાય તે નબળાઇનીજ નિશાની છે.

### ખાંસી-ઉધરસ (Bronchitis)

કારણો—અવ્યયજ અથવા વૃદ્ધાવસ્થા ઠંડી અને બેજ શરદી વાળી દવા-અમુક ધંધા-જેમાં બીની રજકણો આસમાં જાય; જેમ કે -લોહ, કાપલા, રૂ, અશુદ્ધ દવાવાળાં રહેકાણો, અધારાં-દવાની દરજૂ ન થાય અથવા બહુજ ઝોલી થાય તેવાં મકાનો, આસપાસ ગંદકી-વાળાં મકાનો.

હડી લાગવાથી ગળાનો વરમ થાય તેવી ચીજ મર્યા, તેલ  
-તેલની ચીજો વધારે ખાવાથી, ખોરી અશુદ્ધ વસ્તુ મળામાં જવાથી  
લોહીના જમાડથી, ફેફસાના કે બીજા રોગના ચિકિત્સા તરીકે

ચિકિત્સા—અરબી થવી-મળાંતુ આરી જવું-સાદબેસવો સુસ્તી  
અને તૂટ-ઝળતર થવી-ઝાડો બધ-બધ ન લાગે છાતી બીડાવી-  
ખોખો થવા કરવું ઉધરમ આગરાજ કરવી જળખા ખુન-થોડા-તુરત  
-મહુ ખાસ્યા બાદ નીકળના, ગળુ વરડાવાથી જળખામાં લોહી આવવું,  
તાવ આવવો, શ્વાસ રૂંધાવો છાતીમાં સહુસણાટ બેસવો, છાતીના  
ભાગોમાં દુખ થવું

ઉપચાર—પધારીમાં રહેવું. ગરમ પીણા આ-કારી-દુધમાં થોડું  
ધી નાખી-રાખ-પીવા કુટમાય લેવો, પસીનો તથા ઝાડો સાફ આવે  
તેરી દવા, હિલ્લી થવાનો દવા, જળખા નીકળવાની દવા, નિદ્રા લાવવા  
દવા, રાઇનુ છાતી ઉપર ખાસ્ટર, ટરપેન્ટાઇન સ્ક્રુપસ, બીનો રોક,  
તામ્બાકની દવા, કોડીલીવર ઓઇન-મધને માખણ મેળવીને, તાવ માટે  
કચીનાઇન કે પસીનાની દવા અગસીની પોગીસ, સરીરે-ખાસ છાતી  
ઉપર ગરમ કપડાં-ફનાલીની ડી કમસ બડી, દહકો ખોરાક, તેલ-મર્યા  
-ખટાસની કરી પાગની તાકાદ માટે લોડબસમ કે કચીનાઇન, છાતી  
ઉપર ટરપેન્ટાઇન લેવાડવું એકના ઉધરમ થવા માદ ઉપલો ન મારે  
માટે હડી રતુ-વર્ષાસુમાં પુરતી સલાજ

બદ્ધને ધટવું શરૂ થાય તેવું નામજ્ઞ ક્ષય. બાકી ધટવાને ઉભરે  
તો દરેક અવયવ અને સરીર ક્ષીણ થાય એ તો સ્વાભાવિકજ છે.

■ શરીરનો બાંધો નખજો હોય તેને તુરત લાગુ પડે, પણ તે નિયમ  
રૂપે નથી; ધણીવાર જોરાવર સારા શરીરવાળાને પણ લાગુ પડે છે.

૪ ધધો-જે ધધામાં રજડણો ઉઠીને આસ વાટે ફેફસાંમાં જાય તેવા  
ધધાથી પણ લાગુ પડે છે.

૫ શારીરિક આદતો બહુ બાંધિયારીને, હસ્તક્રિયાની દેવવાળાને,  
બેસાડોળાને, અક્ષાન્તિઆ અથવા ખાવાપીવામાં અનિવચિત રહેના-  
રાઓને, ખાસ દાડ જેવા કેરી પીણાં વધારે પડતાં વાપરનારને.

લાગવા માટે પ્રથમ દરદી ૦ તંદુરસ્તી નગળી દોવી જોઈએ. તે માણસ પુરું તદુરસ્ત હોય તો તેને એવ લાગવા સંભવ નથી. નળણી તદુરસ્તી, રોગની ખીક ને નમળું મન એ એવ લાગવા મળી કારણ છે

ઉપરનાં કારણોથી ક્ષય થાય છે. દુકામા જે કારણોથી આપ્તુ' શરીર ધસાય અથવા મન, ફેફસા કે આત્મકા નમળા પડે તેવાં ગમે તે કારણોથી ક્ષય થાય છે

ચિકિત્સા—ક્ષય તીક્ષ્ણ (Acute) અને શ્લેષ્મી (Chronic) એ બે રૂપમા થાય છે તીક્ષ્ણમાં ચિકિત્સા જલદી દેખાવ દષ્ટ અને ફેફસાંના ભાગ દુરત નાશ થઈ હેવટ દુરત આવે છે. જળખામાં લોહી પડે છે. દરદી નમળો થાય છે, ખાઈ શકે નથી, શ્વાસની મુશ્કેલી થાય છે, તાવ કાયમ રહે છે, ખાસી મરોરના જેવી રાતના આઠ નવ સુધી ચોક્કસ રહે છે ખસીનો જલ્દુ આવે છે. ખામ રાતમાં કપડાં બધા પસીનાથી તરમોળ થઈ જાય છે. જળખા જલ્દુ નીકળે છે. તે ગંધ મારે છે નમળાઈ અતીતે આવે છે. નિદ્રા જલ્દુજ થોડી આવે છે.

બહુ મારે છે. સૂક્ષ્મસ્પર્શક વંત્ર વડે બળખાને તપાસતાં તેમાં ફેફસાંના રેસા (Elastic Tissue) દેખાય છે.

તાર પશુ રહે છે. ક્ષયતી શુષ્કાવસ્થામાં કાયમ નથી રહેતો. રાતના બહુ પસીનો થાય છે. શરીરનું વજન બહુ ઘટી જાય છે. નખ વળી જાય છે. છાતી ઉપરના વાળ વખતે સંકેત થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે બધોકાશ રહે છે પણ ઘણીવાર ઝાડા થઈ આવે છે. અંત વખતમાં મોઢું બહુ આવી જાય છે. ઝાડા છુટી પડે છે ને મરણ થાય છે.

ઉપચાર—બની શકે તો જેનો ગાંધો નમળો હોય, ઉધરસ અથવા સળેખમ થવા કરતાં હોય તેણે છાતી વખતોવખત તપાસાવી ક્ષય રાશ થવા પહેલાં થતો અટકાવવાના ઉપચારની જરૂર બહુ છે. તે ન અટકે તો પછી થતાં ચિદ્વેગને કાંત પાડવાં જોઈએ અને છાંદગી કેવી રીતે લંબાય તે ઉપર ધ્યાન દેવું જોઈએ; અને તેમ પશુ જ્યારે બની ન શકે તેવું હોય ત્યારે સાધારણ તબીબત સારી રહે તથા શાન્તિથી પસાર થાય તેવા ઉપચાર કરવા જોઈએ.

૧ આરોગ્ય સરક્ષણ અને ખોરાકના નિયમ જરાજર પાળવા જોઈએ. ઉંઘી બેસણીનું દવાશીલ-અજવાળાવાળું ખાન જોઈએ, ખાસ કરીને શુવાની જગ્યા પુરતી સતવડવાળી, દવાની દગ્ગર થઈ શકે તેવી, તે વધારે પડતાં માણુમો સાથે સૂવે તેવી ન હોવી જોઈએ. છાતી ઉપર મરમ કપડું કાયમ રાખવું જોઈએ. પથે તેવો પોષ્ટિક ખોરાક-જેવો કે ફળ, માખણ, રાત્ર વગેરે ભૂખના પ્રમાણમાં આપવાં જોઈએ. ઓધી પુરવે અને પુરવધી સ્ત્રીએ અક્ષય રહેવું જોઈએ. દારૂ, ગરીબ, ખીટી તેવી દૂટેવો હોય તો ગંધ કરવી જોઈએ. યાક લાગે તેટલું જમ કામ ન કરવું. તેમ તદ્દન બેસારૂ-આળસુ છાંદગી ન ગાળવી જોઈએ. સાધવાની કસરત સાક ન લાગે તેટલી જનતાં સુધી ગરી રાખવી જોઈએ. ઉંડા પીમા શ્વાસ લેવાની દેવ રાખવી જોઈએ. પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.

ખોરાક પચે તેવો, થોડો, નિયમિત લેવો જોઈએ. ઝાટો સાફ આવે તેવી દવા જરૂર પડે લેવી જોઈએ.

દવાની બાબતમાં કાબેલ દાકતર વૈદ્યી કામ લેવું જોઈએ. ખાસ કરીને તાકાદની તથા પાચનની દવાની જરૂર છે, કડવાણી-કરીઆતું દક્ષિણ-શીંગડાની અંતરહલ વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ક્ષય ઉપર અસર કરનારી દવામાં કોડલીવર ઓછા જુદા જુદા રૂપમાં ચક્રઆતથી નાની માત્રામાં લેવું, પછી અનુકુળ પડતી માત્રા વધારવી. લોહ જે રૂપમાં લઈ શકે તે રૂપમાં આપવું. માખણ સાથે અથવા મધમાં વસંતમાસતા અને લોંડીપીપર અપાય છે. સહઅપુટિ અત્રક બદુ સાફ કામ કરે છે. કોડલીવર ઓછાને બલે નાળીયેરનું શુદ્ધ તેલ-માખણ વપરાય છે.



ખાંસી માટે—ગળાની હોય તો પેટસ કલેરેટ-ટંકણખાર  
કામળા માટે—તથા મધ સાથે ગળામાં લગાડવા અપાય છે.

પેટસ એમેનીગમ—ઓમાઇડ અપાય છે. લવીંગ્સ તેલ તળના  
તેલની ખનાવટ, ગ્વાથાકોસ-કારબોનેટ-ક્રીઓસોટ વગેરે જુદી જુદી  
દવા વપરાય છે, પણ તે માટે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણેજ કરવું જોઈએ.

અગ્નિરસ—સિતોદિપમાદી વગેરે આપી શકાય. ઘણીવાર હાંથા  
પર્વતની દવા માફક આવે છે. સુકી હાંડી હવા અનુકુળ આવે છે.  
જેજનાળી હવા અનુકુળ આવતી નથી. તકડો પુષ્કળ આવવો જોઈએ.  
હીમઝનાં ઝાડ નીચે લાંબો વખત દરદી ગાળે તો તેને જલદી આરામ  
થવા સંભવ છે. ચારી સોમતથી, આનંદમાં વખત જ્ય તેથી સોમતથી  
પથુ ફાપડો છે. દાદી મુજ વધારવાથી ઘરદી ઝોઢી લાગવા  
સંભવ છે.

હીમઝની અંતરજાલ પથાળીને અથવા હીમઝનાં પતાં પસાળી  
નીચેથી તેની સાથે થોડો મરીનો બૂકો ગમે તે દવા આશવી હોય તે  
વખતે અથવા દવા બંધ હોય કે ક્રાંતા જ ન હોય તોપણ તેનું  
સેવન દરરોજ સવારમાં કાચમ રાખનારની કાયા તંદુરસ્ત રહે છે.  
ક્ષયવાળા મેલેરીઆવાળા પ્રકૃતિવાળાએ આત્રોથી કાચમનું સેવન રાખવું  
ફિતકર છે.

બળખાની અસર ખીજાને ન થાય તે માટે તથા દરદીને બહુ  
મઝાની વાત દુર કરવા પુલ્લીપ્તમ સંધાય છે. સ્ત્રેષ્ઠે શ્વાસમાં લેવાય  
છે. બળખા જે વાસજમાં કઢાડયા તેમાં શીનાઇલ જેરી જનુમ  
ગીજ રાખવી જોઈએ અને તુરત દુર કેંડી દેવી જોઈએ. ક્ષયનો  
ફેલાવ બળખા ગમે ત્યાં ખેદરહારીથી કેંકરાથી વધે છે; તેમ ન થાય  
તે સંભાળવું જોઈએ.

૧ ક્ષયમાં દવા વગરના કુદરત ઉપરના ઉપચાર

૧ ખુદશી દવામાં-જેમ અને તેમ મકાનની બહાર લીમડા જેવાં આડની નીચે બેસવું ઉડવું.

૨ પુરતો તડકો અંગ ઉપર આવવા દેવો. ગરમી બહુ હોય તો ખુદશી તડકામાં બહુ ન બેસવું; પણ અજવાળું પુરતું હોય તે તડકો ઓછો આવવો હોય તેવી જગ્યામાં બેસવું, હરતું, ફરતું પણ તેવી જગ્યામાં, ગરમ કપડું ઓઢી રાખવું. જો ઠંડી દવા હોય તોપણ દવા પુરતી લેવી.

૩ હાથ પગ ઠંડા રહે તો ગરમ પાણીથી બરેલી ગાદીથી હાથ પગ પાસે ગરમી લાગે તેમ રાખવી.

૪ પ્રાણાયામ-ઉડા શ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા (Breathing exercises) બહુ થાક ન લાગે તેવી-રખતોરખત કરવી. કલાક કલાકને અંતરે થોડા થોડા પ્રાણાયામ થયા કરે તો વધારે સારું. શ્વાસ ઉડા લેતાં કે મૂકતાં દુઃખ થતું હોય તો તેટલા જોરથી શ્વાસ ન લેવા મૂકવા, પણ સહેલાય તેવાં દુઃખની પરવા ન કરવી.

૫ શ્વાસવાની પૂરતી કમરત સવાર સાંજ લેવી.

૬ ખોરાકમાં ગાળતું દુધ લેવું. કણ જે માફક આવે તે લેવાં. જેને માંસિનો ખોરાક ખપતો હોય, લેવાની ટેવ હોય, તેણે પાચનના પ્રમાણમાં લેવો. જો કે દુધ જોટલો તે ફાયદાવાળો નથી. આજ ધોરણ ઉપર ઠોડીવર ઓછા કામ કરે છે. ઠોડીવર ઓછા લેવા ન મામતા હોય અથવા હજમ ન થતું હોય અથવા વામને લઇને પી શકાતું ન હોય તો તેને બહે માખણ, લીલાં નાળીયરની અંદર નાળીયર બધાતું હોય તે તાજું નાળીયર-ઠોપરેલ તેમ પણ લઇ શકાય છે.

૭ ઝાડા થઈ જતા હોય તો ગરમ પાણી પીવાથી કંઈક રાહત મળે છે-પણ તે છુટથી પીવું જોઈએ.

૮ દાઘથી શરીરના ભાગની ચામડી ધસીને અથવા ચામડી ઉપર ઝીણું લુખડું પોચે પોચે હાથે ફેરવી દરદીને સારું લાગે તેમ કરવાથી પણ મારી રાહત મળે છે.

૯ વખતોવખત ગરમ પાણીથી નહાવું જોઈએ. દિવસમાં બે વાર ન બને તો પણ એકવાર મારી પેટે પાણીથી નહાવું જોઈએ. પાણી ઠંડી ન થયે તેવું ગરમ જોઈએ.

૧૦ જગખામાં લેહી પડતું હોય તો ઠંડા પાણીમાં બેળાં છાતી ઉપર કપડું રાખવું જોઈએ. શરીરને તે વખતે પુરતો આરામ દેવો જોઈએ. લીંણુ ચૂમવાથી પણ અથવા લીંણુનું ચરબત પીવાથી પણ રાહત મળે છે.

૧૧ ક્ષયના દરદીને કંઈ દવા ન હોઈ માત્ર એકલા કુખ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને આપ વૈદો તો એટલે સુધી કરી રખાવે છે કે તૃષા લાગે તોપણ પાણીને બદલે કુખજ આપે છે તેમ અમુક વખત રાખ્યા પછી સોનાનો વરખ, વસંતમાલતી, શત-પુટી કે સહજપુટિ અમુક-ખીપર મધ-માખણ સાથે નાની માત્રામાં આપવાથી લાંબો વખત સેવન કરે ને સાથે ખુલ્લી-દવા-તડકો-જોઈતો એટલે થાક ન લાગે તેટલો આઘવાની પ્રાણાયામની કસરત કરે. અને મન શાંત રહે તેવું વાંચન ગાયન, રમન ગમતમાં મન રોકાએલું રહે તો આરામ થવા ધણે સંભવ છે. ક્ષયમાં તાવને રોકવા વધારે પડતી દવા ન લેવાય પણ પેટ ઉપર પલાએલી સ્વચ્છ માટીને કપડાંમાં લપેટી રાખવામાં આવે ને ગરમ થયે બદલાવવામાં આવે, થોડું થોડું જરા નવચોક પાણી કે બેળાં આ કે મારી આપવામાં આવે તો તાવ નરમ રહે છે. બહુ તાવ હોય

તો ઠંડા પાણીથી સ્નેહ કરવું જોઈએ સ્વચ્છ-ઐદને વાદળી કે દુધાલ કે કપડું ઠંડા પાણીમાં બોળી લપેટવું-ફેરવવું રાત્રે સુતી વખતે લીમડાના પાનની બાફ પણ જરૂર પડે અપાય છે થોડો તાવ બહુ દરકત કરતા નથી બીજો ખોરાક માફક ન આવે તો એકતા દુધ-ફળનો સ-અથવા ફળ ઉપર રહેવાથી તાવ ઓછો રહે કે ને આરામ મળે છે મન આનંદમાં રહે તેવું વાચન-રમત મમત-સમઘી પદાર્થનું સેવન-શુદ્ધ યુક્તિ હવા એજ તેનો ઉપાય છે

### છાતીની મુઝ-(Angina Pectoris)

કારણ—છાતીની મુઝ ઘણી વાર હૃદય (Heart)ના રોગવાળાને થાય છે તેના કારણમાં યાનતણ અને લોહીની નસોની ખેંચ એ હોય છે કોષકવાર હૃદય (Heart) તકુરસત હોય તેવાને પણ અચાનક થઈ આવે છે તેના કારણમાં નીચેનાં મુખ્ય છે, સરીરને મજા માફ લાગે તેવું શારીરિક કામ ઠંડી લાગવાથી મન ઉપર ખુશી કે બહુ દીનગીરી થાય તેવા અચાનક ખચર મળવાથી, વધારે પડતું ને ભારે ખાવાથી અને વખતે પેટની અદરના અવયવોના ટેમથી થાય છે

આવા કુમલા વખતોવખત થાય છે અને કોઈક વાર સખ્ત કુમલો હોય તો દરદી મરણ નજીક છે એમ સમજી પણ શકે. તે કોઈકવાર કંઈ મદદ હોય તે અઝાદ કે પહોંચે તો પણ મરણ પામે છે.

એકવાર જેને કુમલો થયો તેને ઉપરનાંમાંથી કોઈપણ કારણ સહેજ મળતાં ફરી કુમલા થવા કરે છે.

**ઉપચાર—**ઉંઝ શ્વાસ લેવાથી કાબરો થાય છે. નથી દરદી ઓર્થુ-સહેવાતું થાય છે. એકવાર કુમલો થયો હોય તેણે ઉપરનાં કારણને પ્રસંગ ન મળે તેમ વરતવું જોઈએ. વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઈએ; બારે ન ખાવું જોઈએ; વધારે ન જમતાં થોડી જૂખ વેઠવા કાપમની ટેવ પાડવી જોઈએ.

દુઃખાવો હોય તે વખતે જાતી ઉપર જોક-ગાઈનું પ્લાસ્ટર-ચોળવાની દવા લીનીમેન્ટ દાયોરોઈમ અને લીનીમેન્ટ ગેસેડીના, નાઇટ્રેડ ઓફ એમીઝ સુંધાકતુ પણ તે દાકતરે અથવા એકવાર દાકતરે બતાવી તેણે સચના આપ્યા પ્રમાણે જ. થોડાની બેદરકારીથી સુંધવાથી ઉધકું નુકસાન થાય છે. નાઇટ્રોગ્લીસેરીન થોડી માત્રામાં અપાય છે. ઉપરાંત સતેજ (Simulant) ચામક Sedatives) કે એંચ તાણ-બેઝી કરે તેની (Anti-spasmodic) દવા અપાય છે. પણ તે દાકતરે બતાવ્યા પ્રમાણે અપાવી જોઈએ.

આ જાતીની મુંઝમાં દાકતરની મદદની પુરી જરૂર છે અને તે તાત્કાલિક. તે વગર દરદી દુર્લભ થાય છે અને અચાનક મરણ પણ થાય છે. સોમનનું પ્રવાદી (Inq. ammonia)નાં થોડાં દીપાં જમ્યા બાદ પાંચીમ ફરી મુંઝ ન ચડ્યા આપવાં જોઈએ. અને તે થોડા દિવસ બરી રાખવાથી ફરી મુંઝ ચડતી નથી.

મુઝાં-ચકકરી આવવી. Fainting

હૃદય (Heart) કોષ વાર ત્યારે અચાનક કામ કરતું અટકી જાય છે ત્યારે મુર્છા આવે છે. દરદી ઉભો હોય તો એકદમ ખેંસી જાય છે, વખતે પડી પડી જઈ અચાનક શ્વેદ થઈ જાય છે.

કારણો—નળગા ખાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને—ખાસ સ્ત્રીઓને—જલદી હિસ્ટેરાય કે દીલગીરી કે લાગણી થાય તેવાને કોષ કારણથી લોહી બહુ ગયું હોય તેથી—લોહીના જગાડથી—પાંકુમાં થયેા હોય એટલે જેને લોહીમાંથી લાલ્લા ઘટી પીળું અને શીકું પડી ગયું હોય તેને; હૃદય (Heart)ના રોગથી; બહુ તમાકુના વપરાયથી; બહુ ખજવાથી; પીણાખની નળી પસાર કરવાથી; શરીરના કોષપણ ભાગ ઉપર કાપકાપ કરવાથી, બહુજ ખરાબ ગંધ કે તેવા અવાજથી; શરીરના કોષ ભાગમાંથી જમીને એકા હોય તે વેળા પેટ ઉપર પાટુ લાગવાથી; શરીર ત્યારે બહુ ગરમ હોય ત્યારે વધારે પડતું ચંકુ ખાણી પીવાથી; બહુ ખાવાથી, અપચાથી; શરીરના કોષ ભાગમાંથી લોહી બહુ વહેવાથી જેવા કે અર્શમાં મોટી નસ છુટવાથી, અચાનક અશુધારી મનની શીર વધવાથી અને તેવા બીજાં કારણોથી મુર્છા આવી જાય છે.

હવા ખુબ આપથી; આસપાસ ટોળું વાળી ન ઉભવું; દીલ, છાતી, હાથ, પગ, ઉપર ધીમે ધીમે હાથથી, ધસવું; ઠંડુ પાણી ચહેરા ઉપર નેરથી ચાર પાંચ વાર છાંટવું; એમેનીઆ સંધાડવું; કુંગળીનો ગાંડીએ હાથેથી કચરી તે નાકથી જરા છેડે ધરવો એટલે તેમાંથી એમેનીઆ નીકળશે; અથવા રમેલી ગ સોદા નાક આગળ ધરવું; નાકને આંગળી વચ્ચે લઇ જરા મસજવું; છાતી પેટ ઉપર લીનીમેન્ટ એમેનીઆ કે કપુર કે ટરપેન્ટાઇન લોનીમેન્ટ ચોળવું; જરમ પાણીની બાટલીથી ઠંડા ભાગ શેકવા; આસ બરાબર ન ચાલે તો દરદીના હાથ બે પાણીથી પહોં તેના માથા ઉપર લઇ જઇ પાછા તેની છાતીથી દબાવી, આસ લેવો થાય તેમ કરવું; છાતી-હૃદય ઉપર પોચે હાથે લથેલી હાકારવી, જેથી હૃદય સચેત થશે.

## છાતીનો ધબકારો વધવો—Palpitation.

કારણ—હૃદયના રોગથી, વધારે પડતું ખાવાથી, બહુ બારે જમવાથી, બંધકાશથી. વાતુ રોગવાથી, પેટ ચડવાથી, હૃદયના કે મુત્રપિંડના અમુક રોગથી, તમાકુ, દારૂ, જલદ આ-કાશીથી પણ ધનકારો વધી જાય છે. વાઇ, હિસ્ટીરીઆ એવા રોગથી, વધારે પડતાં મૈથુનથી, બહુ સહેત પાણી જવાથી-મદરથી-જેથી હૃદય નબળું થઇ શકતો હોય તેથી, વધારે પડતી મહેનતથી પણ ધનકારો થઇ આવે છે. સ્ત્રીઓને-બહુ જાડાં ક્ષો પુરૂષોને અને મોડી ઉંમરવાળાને બહુ થાય છે. જેમ અતકાવ-જડુ બધા થયાથી પણ થઇ આવે છે તેમ વાંધાથી, એટલે અતકાવ વખતે અને પડી બહુ લોહી પડવાથી પણ થાય છે.

ચિકિત્સા—છાતીના ધનકારાની સંખ્યા-જોર વધે છે અને તેને લઇ મુંઝવણ-જેવેની પણ વધે છે. ચહેરા વધારે પડતો લાલ-ચળકનો થઇ જાય છે. આસ પકડાઇ જાય છે, એટલે લેવાતો નથી, માથું

બહુ દુખે છે, માર્થા ઉપર લોહી ચઢી જવાથી ચક્રરી આવે છે, નાડો નેરથી ચાલે છે

ઉપચાર—યામક—જેવા કે પેટેસ ઓમાઇડ—કસ્તુરી જેવી રનાયુ શિયિલ કરનારી દવાઓ (Amni-aspasmoidal) વાકાદની દવા-લોહ જેવી જાતી હૃદય ઉપર બેનેડોના પ્લાસ્ટર, છુવાન કે વાતકર, અને જે ચિક્કો હોય તે દૂર કરવા ચોગ્ગ ઉપચાર, આરામ લેવો જૂખ વેકવી, અને મન ઉરકરાય એવા કામ કે કામજીવી દૂર રહેવું

### જલોદર—(Ascites)

કારણ—કલેઝમા જતી પોરટલ વેન ઉપર દમાણ ચર્તા લોહી બરાબર ફરી ન ચકતું હોવાથી, પેટમાંના પડખા, પાણી એટલે લોહીની નસોની દમાણમાંથી બહાર ઝરતું પ્રવાહી એકઠું થઈ પેટ વડે છે ખાસ કરીને જ્યારે વૃક્ત લાગા વખતથી સંક્રમણેલું રહે છે ત્યારે તેમ થાય છે તેજ પ્રમાણે પેટમાંથી જતી બીજી નસોના દમાણથી કે ફેફસાં કે હૃદયના રોગથી નસો ઉપર દમાણ થવાથી, થાય છે. કેટલાએક આમડીના રોગથી, મુત્રપિડના રોગથી પણ થાય છે બહુ ઠંડી લાગવાથી પણ થઈ જાય છે



પાણી છે એમ ધડખાંસર ચવાચી કે બેડા ચવાચી ભાગ ઉપડેલા જણાય તેથી અને પાણીના ઘડકાથી જાણી શકાય છે.

જલોદર—એટલે પાણીનો પેટમાં ભરાવો—મુખ્ય કરીને યકૃતના રોગથી થાય છે; તે સિવાય હૃદય અને મુત્રપિંડના રોગથી થાય છે. તે ઝોળખરા સાધારણ રીતે નીચેની હકીકત ઉપયોગી થઈ પડે છે.

જ્યારે પ્રથમ સોજે હાથ પગના છેવટ ભાગથી શરૂ થયા બાદ લાંબે ગ્રાંથે પેટમાં પાણી ભરાય ત્યારે ઘણે ભાગે હૃદયનો—Heart કે Liver) ખામ હૃદય કે ફેફસાનો રોગ મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે પ્રથમ સોજે ચહેરા ઉપર, કપાળ ઉપર, આંખના પોપચાં નીચે, શરૂ થાય ત્યારે ઘણે ભાગે મુત્રપિંડનો રોગ કારણ હોય છે, સાર બાદ બીજા સામ પેટ પગમાં ફેલાય છે. આ સોજાવાળા ભાગને આંગળીથી દબાવતા જે ખાડો પડે તે પાંચો ભરાતાં જરા વખત લાગે છે. તેમ શરીરનો રંગ ધણુ સફેદ શીકારા પડતો રહે છે.

જ્યારે પ્રથમ પેટ ઉપર સોજે થઈ પછી હાથ પગ ઉપર થાય છે ત્યારે યકૃતના રોગથી થાય છે. તેમાં શરૂઆતમાં કોષવાર કમળો થાય છે. ઉપરનાં ચિહ્નો ધ્યાનમાં રાખવાથી મુજ રોગ શું છે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે.

ઉપચાર—જ્યારે શરૂઆત હોય છે ત્યારે જીવાળો આપવાથી, ચિશ્મજ લાવવા મુજબ દવા આપવાથી, અને પસીનાની દવા આપવાથી ફેર પડે છે. જે અવયવના રોગથી થયો હોય તેનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. પાણી પીવા ઓછું આપવું જોઈએ. નીમક વાળા અને પાણી પેદા કરે તેવી ચીજો ઓછી આપવી જોઈએ, એટલે પચવામાં ભારી ચીજ, ઘી, અડદ, ચણા, લઈ વાલ, સાકર, ખાંડ જેવી ન આપવી જોઈએ. પ્રવાહી ખોરાક દુધ સિવાય ઓછો અથવા તરુન આપવો ન જોઈએ. પાણી કંઠોશું જોઈએ. જે કે મુત્ર રોગને

આગમ ન થયો હોય તો પાણી કઢાવવાથી થોડો વખત આગમ રહે પણ ફરી લાલછ આવે છે

પુરતો આરામ દેવો જોઈએ બીજન ઉપચિન્હોની દવા કરતી જોઈએ

## ઉલટી

કારણો—ઉત્તરી ધણે લાગે પેટ ॥ કારણથીજ થાય છે, વખતે મગજ ઉપરનાં અમરો લાગે પણ થાય છે

પેટના કારણો—

પેટની અંદર ન થયે તેની અથવા વગમ આવે તેવી ચીજ દાખલ થવાથી તે દુર કરવા ઉત્તરી થાય છે ખોરાકમાં શુભતી ગાળી આવવાથી,

મગજના કારણોમાં—

હીસ્ટીરીયા કે વાઈચી, ન મગની મધથી—જેમકે કેટલાએકને કુગળી લસણ હીજ જેવી ચીજનો સહેજ મધ આવતા ઉત્તરી થઈ જાય છે કીરમીયાના ઉછાળાથી—સારણ ગાંઠથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી બુ ખાસીના જોરથી દરીઆમાં મુસાફરી કરતી વખતે, આધારશીથી મગજના બીજા રોગથી.

આપવાજ નહીં, એટલું જ નહીં પણ છેલ્લી ઉલ્લી ચલાને ચાર  
પાય કનાકે મવા બાદજ બહુજ થોડું આપવું, અને તે પણ મને તો  
બરફના ઠંડા પાણી કે સોડાવોટર માથે થોડું થોડું આપવું જે  
સ્થિતિથી ઉલ્લી એ છીં આવે તે સ્થિતિમાં રહેવું, જેમકે કેટલાએકની  
મૂલાની સ્થિતિમાં, ઘડખ ઝર મહેરાગ કેટલાએકને અંદેની બેમવાથી  
ઓછી ઉત્તરી આવતી હોય તો તેમ કંતુ આરામ આપવો ખુદ્દલી  
હવામાં ફરફોને રાખવો, ફરીઆની મુસાફરીથી ઉત્તરી થતી હોય તે  
વખતે બહુ પવન આવે ત્યાં ચત્તા સુઈ-પડી-રહેવાથી ઉલ્લી  
મોળ-ઓછા આવે છે ફરીઆના પાણીના ટ્રામળા કરવાથી ટ્રામળને  
ઉત્તરી બધું થઈ જાય છે ફરીઆ મામુ ન જોરાથી ઉલ્લી ઓછી  
થાય છે હવામાં-મગફી નાની નાની કચ્છી સુસરી ટ્રામળથી રીતથી  
થોડું અરીજ, પેટ ઉપર રામળુ પ્નાસ્ટર-મોઢામાં ચપ્પી બરી મરીના  
દાણા લઈ ખુબ આવવા, અને તે મોઢું તીખું રહે ત્યાંસુધી આવવા  
સોડાની ભુકી આવતી પેટ ઉપર કેટલીકવાર રામળી આરામ ન થાય  
તો લીલીમેન્ટ મેનેડોના કે કલોગેફોર્મ ચોળવાથી આરામ થાય છે

કેટલીકવાર લૂપના કેમમાં બળખા સાથે લોહી જમ તે ઉપરાંત  
પેટનું પડ ડોલાયુ હોય તથી ઉલ્લી સાથે લોહી પણ જાય છે જે  
રોગનું તે ચિન્હ હોય તે રોગની સારવારથી ફેર પડે છે ઉપરાંત  
ફરફોને આરામ પુતો દેવો મુનો રાખવો લોહ, અરગટ વગેરે  
હવા ફાફતરની મદદથી દેલી, કેટલીકવાર જુવાળ-એર્ન મા-દેવા જરૂર  
પડે છે ઉત્તરી મધ કપા માદ ઓછ મા ઓછા નથુ કલાક કંઈ  
જોરાક નજ આપવો જોરાકથી ઉત્તરી વધે છે જૂખ લાગી હોય  
તોપણ આં માવમેતી મરાબર રાખવી

(૧) જોરામ્ની માથે સબધ ગખતાં મગસો-વધારે પડતુ આવ, ઉતારણે ચા રા વગર ગળી જવુ પુરતુ ન ચાવતુ, પુગ્તી લાળવુ પેદા ન થવુ, અને જલદી ગળવાથી, અથવા ન ચાવવાથી અને વૃદ્ધાવસ્થામા નાળ પુરી પેદા થતી નથી, અથવા બદ્ધ પાતળી પાણી જેવી લાળની અદરનો ક્ષાર હોય તે બહુ ઓઠા ક્ષાર વાળી હોવાથી દાત મ્હી-પડી ગયા હોય તેથી, અનિયમિત વખતે જોરાક લેવાની ટેવ-વધારે વખત અને વધારે જોરાકની ટેવ, બરાબર ન રધાએનો જોરામ્, કઠોળ જેવી અપાચ્ય વસ્તુ, નથી પચતુ એમ જાણ્યા છતાં ખાવાની ટેવ, કાચા પાકા કઠોળ રનાઈ માટે ખાવાનો ટેવ, જમની વખતે વધારે પાણી પીવાની ટેવ જમરા વખતે બહુ વધારે પડતા, પ્રવાહી ખાણુ દાળ-મ્હી ઓસાનણુ-દુધ-જાશ-લેવાની ટેવ, બહુ મસાલા ખાવાની ટેવ આની જોરામ્ની ટેવ થી અને ખરી કડકડીને ભુખ લાગ્યા વગર ખાવાથી અપચો થાય છે, જમી ઉરી નીમકના કોગળા ન કરવાને લીધે દાતની વચ્ચે ભરાયનો જોરાક અડવાથી તથા તેથી થતા પડ્ધી-પાપુરીઆથી (pyorrhea) અપચા વાળા દરદીઓમા નેવુ ટકા ઉપગમાના કારણે હોય છે

વધારે પડતી ચિંતા-શીકર-દિલગીરીથી, કાષ્ઠકવાર અતિ ખુશાલીથી, મગજના રોગથી, જ્ઞાનતંત્રુ નિવર્તિત કે મ ન કરતા હોય તેથી, આવાં આવાં જરૂર રાના કારણે પણ અપચો રહે છે.

- (૩) પેટની દીવાલ બરાબર, સંકોચાતી ન હોય અથવા પેટની અંદર જવાનો માર્ગ અને પેટમાંથી આંતરડાંમાં ખોરાક જવાના માર્ગની અડચણ હોય તેથી, ખોરાક પેટમાં લાગેા વખત પડી રહેતો હોય અથવા પચ્યા અગાઉ જવદી આંતરડાંમાં ધકેલી દેતાતો હોય તેની દુઃકનોથી પણ અપચો થઈ જાય છે. તમાકુ, ચા, દારૂ, ફાફી, અરીણુ, લાંમ, જેવા ચીજોની કાજરીથી પણ અપચો થઈ જાય છે. મન ઉપરની અસરથી પણ ચાપ છે, જેમ કે શીકર, ચિંતા-દિલગીરી-શોક વગેરેથી ગરમ મસાલા તથા તેજના જેનાથી મુળ ચીજોનો સ્વાદ ઢકાઈ જઈ તે ચીજોનો કુદરતી સ્વાદ ને સુરમ જાણવામાંજ આવતા નથી તે પણ અપચો કરે છે.

અપચાનાં ચિ નો.

જમ્યાનાદ ઠીક નથી રહેતું. સુસ્તી આવે છે, દુઃખાવો થાય છે, ભુખ બરાબર લાગતી નથી કળણુ—છાતીમાં બળતરા થાય છે, રશિ બધ થાય છે મોઢું બેસનાદ થાય છે. કેટલીક વાર પેટમાં ભુખ હોય છે પણ જીભનો સ્વાદ તદન જત. ખોરાક લેવાતો નથી—તરસ—તૃષ્ણા—લાગતીજ નથી, અથવા મધુજ લાગે છે, ખોરાકના સડાથી પેટનો બરાવો જણાય છે. મધુ જઘનો મારે તેવો પવન છુટે છે. ઉપરા ઉપર ગોડાર આવે છે. ઘચરકા આવે છે, મોઢાંમાંથી પાણી જલુ છુટે છે, મોઢું વામ મારે છે, મોઢું ખટાસવાળું રહે છે; મોળ, ઊમકા આવે છે, પેટમાં આંતરડાંમાં આંકડી આવ્યા કરે છે. આસ ચકામ છે, દાંત દુઃખે છે, દાંત ખટા થઈ જાય છે; પેઢાંમાં સડો થઈ પર નીકળે છે; જીભ, મોં, મલેહાં અતી જાય છે, સેમના ઉપર ચાંદા પડે છે, ઝાડા

બહુજ થાય છે, અથવા બંધકોરા રહે છે; વખતે ઉલટી પણ થાય છે; તાવ આવી જાય છે, ચીડીઓ સ્વભાવ થઈ જાય છે, ગમગીની રહ્યા કરે છે, કંઈ કામકાજમાં ચિત્ત લાગતું નથી; માથું દુઃખે છે, ખોટા ખ્યાલ-સ્વપ્ના આવે છે, અને જીવતાં મુઝા જેટલો મુઝાય છે.

ઉપચાર—પેટમાં અપચો કરે તેવી ચીજ કે ખોરાક હોય તે ઉલટી કરાવી દહાડી નાંખવો. ખરી કડકડતી શૂખ વમર નજ જમવું, ખોરાક નિયમિત વખતે, થોડો, લાંબે અંતરે, લેવા દેવ પાડવી; જે ચીજ જેને માફક ન આવતી હોય તે તેણે હરગીજ નજ લેવી; પ્રમાણુ ઓછું લેવું. પેટના ચાર ભાગ કરવા; એક ભાગ હવા મારે ખાલી રાખવો; એક ભાગ પાણી મારે રાખવો ને બે ભાગ જેટલો ખોરાક લેવો. ટુંકામાં જમ્યા બાદ પેટ થોડું ખાલી રહે તેમ કરવું, પણ પેટ તણાય તેટલું ન જમવું. જ્યારે ભારે મિષ્ટાન્ન અને બહુ ધીવાળું ને પચવામાં કંઠણ ખોરાક જમવામાં આવે તે વખતે ખાસ જરા સખ્યા ઉઠવા દેવ રાખવી.

થાય છે ને તેનો દોષ જો ફળો ઉપર અપાય છે. ફળ જેવી કાંઈ સહેલાઈથી પચે તેની બીજી ચીજ નથી; જે મોઢામાંજ પાણી થઈ જાય તે ન પચે એમ જાણે નહીં; પણ હકીકત એમ છે કે જમવા વખતે કેરીનો રસ ખરાય તેમાં અથવા ફળો ખવાય તેમાં, ઘી સાકર નંખાય-વધારે પડતાં ખવાય; ને પછી દોષ ઠેરી ફળોને દેવાય છે.

નિયમ રાખવો જોઈએ, કે ફળમાં ઘી સાકર વગેરે કંઈ નાખવું જ ન જોઈએ, ને રોટલી પુરી હમેશા ખાતા હોય તેથી ચોખ્ખા ખાવા જોઈએ; આટલું ખ્યાનમાં રખાય તો કદાં અપચો ન થાય.

ફળ ખાયાનો વધારે સારો વખત જમ્યાબાદ નીચે જીવે જે ખાવાં હોય તે એકલાંજ ખાવાં તેથી પુરો સતોય થાય છે; વળી ધીમે ધીમે તે ચાવીને ઉતારતા તેથી પેદા થતી લાળ-થુંક તેની મીઠાસ-સ્વાદ વધારે છે ને ખાધેલા ખોરાકને પચાવવા માટે રૂપ નીવડે છે.

ફળ માત્ર પચવામા સહેલાં છે; પણ તે સાથે જે વધારે પડતો ખોરાક લેવાય છે, તેજ નડવાનું કારણ છે એ બરાબર સમજી રાખવું જોઈએ.

જમતી વખતે વચ્ચેમાં પાણી પીવાથી જઠર-રસ નબળો થાય છે ને પચાવ થતો નથી.

જમ્યા પછી દરદ થતું હોય તેવાએ તો ખાસ ચાવીનેજ અને સારો થોડો ખોરાક ખાવાં જોઈએ.

જમવામાં ફળ ખાવાંજ હોય તો રોટલી વગેરે બીજાં ખોરાક જોડેજ લેવો જોઈએ પણ તેમ જોડેથી બૂખ્યા રહ્યા જેવું લાગ્યા કરે છે તે ન ઉતરી જાય એમ કાળજી રાખવી જોઈએ. જો કે તે અતી મુશ્કેલીથી અને મનના પુરા કાણુ વગર અમંભરીતજ છે.

પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ચીજ માફક નથી આવતી એમ ચોક્કસ થયું હોય તેણે તે તેની ચીજથી અવગજ રહેવું જોઈએ. દવા લેવી ને તેવી ચીજ લેવાનો મોહ રાખવો એ ઉઝી તદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

દવા બામત-અમ્લ ત્રિફલ (Alkalies) જેવા કે સોડા, પોટેશ, એમોનીઆના દ્વારા અથવા ફ્લૂઓરોઈડ ડાઇડ્રોજન, સીન્કોના-ઝેર કોચુ-કડવાણીઓ-કરીઆણું, કડુ-મુદર્શન, કપ્પમો, વાતદર જેવા કે હિંગ, સુવા, બજમો, પાપ મેન્ટ; ડાહતર વૈદ્યની સલાહથી લેવા જોઈએ.

કેટલીક વાર અશીષ, સોમય જેવી દવાની જરૂર પડે છે પણ તે ડાહતર—વૈદ્યજ આપે ત્યારે અજમાવવાનાં છે. આ શિવાય—બીરમથ, પેપ્સીન, પેપેન, માલ્ટાઇન વગેરેનો ઉપયોગ પણ દરદી પોતાથી કરી શકતો નથી, તે માટે પણ વૈદ્યની સલાહની જરૂર છે.



## હેડકી—(Hiccup)

કારણો—વધારે ખાવાથી, વાયુ વધારે તેવી ચીજ ખાવાથી જ્યારની કાચગા વધી જવાથી, નબળાપણી, થાકથી. છાતી કે હૃદયના રોગથી, હીરદીરીઆથી, એમ જુદાં જુદાં અસંખ્ય કારણોથી હેડકી થઈ આવે છે.

ઉપચાર—જે મુજબ કારણ હોય તેના ઉપચાર પ્રથમ કરવા જોઈએ. તે નાશુદ્ધ ચણે પોતાથી મટી જશે ઉપરાંત—

- ૧ હેડા સ્વાસ લેવાથી તે સ્વાસને બંને ત્વાં સુધી ફેરવાથી એટલે રોકી રાખવાથી મટે છે. ૨૫-૩૦ સેકન્ડ સુધી સ્વાસ રોકવો એમ પાંચ મીનીટ સુધી કરવાથી અટકે છે.
- ૨ મોઢાંજીને હાથ રાખી તેને સામજી વડે પેટની સાથે ખુબ દબાવવાથી અને તેમ થોડીવાર રહેવા દઈ ફરી તેમ કર્યા કરવાથી અટકે.
- ૩ જીભને બહાર નોસથી ખેંચી પકડી રાખવાથી અટકે છે.
- ૪ નાકનાં ફેરણાં બંને દબાવી બહુ નાને નાને છુટકે ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવાથી અટકે છે. દશ પંદર વાર પાવલી બાર અરધા બાર ગરમ પાણી ધીમે ધીમે તીચે જોર કરી ઉતારવું જોઈએ.
- ૫ બંને હાથની મુઠ્ઠી વાળી નોસથી મુઠ્ઠી દબાવી રાખવાથી અટકે છે. તેમ અંગ્રેજોનાં ઉપદેશ ટેરવનિ આગળી વડે નોસથી દબાવી પકડી રાખવાથી અટકે.
- ૬ બહુ હઠીલી હેડકી હોયે કડામાં કે દોરડીમાં બંને હાથે સટકી થોડી વાર તે રિપતિમાં રહેવાથી અટકે છે.
- ૭ બંને હાથથી કમર જોરથી દબાવી રાખવાથી પણ અટકે.

- ૮ અમાનક પ્રીસ્ટો પાડવાથી કે ખીક ઉત્પન્ન કરવાથી અટકે.  
ઉપગ્ના કુદરતી ઉપચારથી ન અટકે તો
- ૧ પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાડવું. તેથી ન અટકે તો પાવલી કે  
છ આના બાર રાઇનો બુકા આશરે પાશેર નવટાક પાણીમાં  
પાછ દેવાથી અટકે છે.
- ૨ કાંઈ ઉપર બહુજ થોડું નિમક, અથવા કોઈને ખાંડ, જરા  
મુકી મળવા તળવીજ કરવાથી અટકે છે
- ૩ હીંક સાવવાથી જેમ કે તમાકુ સુધાડવાથી કે હીંક સાવવા  
ખીરમથ ને કપુર જેવી દવા સુધવાથી હીંક આરી અટકે છે.
- ૪ મેન્થોલનું જલદ મિશ્રણ સ્પીરીટમાં કરી તેના દમ દસ ટીપા  
થોડા પાણીમાં પાવાથી અટકે છે
- ૫ કાળા મરીના બુકકાની ગોળમાં નાની નાની ગોળી વાળી ધીમે  
ધીમે મળવાથી અથવા મરીના દાણા ધીમે ધીમે ગળી જવાથી  
અટકે છે.
- ૬ મોરખીજનો સાલ ભાગ ખાળી તેની રાખની કામગમમાં ખીડી  
વાળી પીવાથી અટકે છે.
- ૭ સફોનલ (saffron) દસથી પંદર પંદર ઐનની માત્રા  
ગરમ પાણીમાં આપવાથી વખતે અટકે છે.
- ૮ ખેરાસાની અજમાનો કલક (Ext Hyascyamus) ની  
આર ઐનની ગોળી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાથી અટકે છે
- ૯ કપુર કાચવીનો ઝીંજો છુકકો કરી પાણી સાથે વટાણા જેવડી  
ગોળી કરી વખતોવખત આપવાથી કાચવો ચાલુ છે
- ૧૦ શણ, દળદર, અડદ પાવલી પારલી ભાગ લઈ તેને ખાંડી  
ચાળી ચલમમાં ભરી જોસથી પીવાથી હેડકી મળી જાય છે.

ધણીવાર હેડની ઝોટલી હડીલી થાય છે તે અમુક દિવસેજ ઝોટલે કાળે મટે છે; બધા ઉપચાર નકામા નીવડે છે. તેનું એક કારણ એ છે કે દરદી પોતાના મનથી એમજ દ્રઢતાથી માને છે કે આ હેડની મને મટશે જ નહિં ઝોટલે તેથી તે બધે ચતીજ નથી, કેમકે મનનો ભાગ જે શ્વાસ, હૃદયનું ચાલવું વગેરે ક્રિયા નિદ્રામાં ને હરેક વખતે પોતાથી કર્પાજ કરે છે. અને જેના ઉપર આપણો કાબુ નથી અથવા બહુજ ભુજ છે તે ભાગમાં દ્રઢતાથી ઠસાર્થ ગયું હોય છે કે હેડની મટશે જ નહિ, તેથી તે ચાલ્યાજ કરે છે. અમુક કાળ ગયા બાદ દરદી થાકી જઈ નિશાચ થવા આવે છે ત્યારે પોતાથી કંઈ દવા વગર અથવા જમે તે દવા કે દુયકાથી મટે છે.

શ્વામ થઈ ગયા પછી ઝોટલે દરદી મરણ પથારીએ પડ્યો હોય તે વખતે જે હેડની થાય છે તે શ્વાસની અડચણની જ ક્રિયા છે, અને તે વખતે ઘુરત છંદગીનેા ઉડો આવે છે તે હેડની એ આ દડીમી હેડનીથી ભુદા છે. તેની દવા નજ હોય. તે વખતના દરદીનાં ચિન્હ તદન ભુગંજ હોય છે, અને તે સહેલાઈથી જાણી શકાય છે; તેમ તે બહુ લાંબો વખત જારી પશુ રહેતી નથી. થોડા વખતમાં દરદી મરણજ પામે છે. તે હેડની જેને શ્વાસ ઊઠ્યો છે કે મર્યો છે તેજ છે અને તે અંતનજકની નિશાની જ છે.

### બંધકોશ (Constipation)

કારણ—૧ આંતરડાંમાં કંઈપણ ઝોલી ચીજ લારાઈ ગઈ હોય કે જેથી ઝાડો તેમાંથી પસાર ન થઈ શકે, આંતરડાંની સંકોચાવાની રિયતિ કમ થઈ ગઈ હોય, પિત્ત અને આંતરડાંમાં પેદા થતાં પ્રવાહીની પેદાશ ઝોછી થવાથી ઝાડો સખત થઈ ગયો હોય, તેથી બંધકોશ થઈ આવે છે. તેમ બહુ ઝોછો ખોરાક લેવાયો હોય તો પણ બંધકોશ થાય છે.

૨ જ્યારે ઝાડાની હાજત થઈ હોય ત્યારે ઝાડે ન જતાં ઝાડો રોકી રાખવાની ટેવથી, અનિર્વામિત વખતે ઝાડે જવાની ટેવથી, ખોરાકમાં ઝાડો સુકવી નાખે તેવા તીખા માસ પદાર્થો લેવાથી, બહુ મસાલેદાર ખાવાથી, અકીણ ખાવાની આદતથી, બહુ બીડી પીવાથી, બેસી રહેવાની ટેવથી, અપામ્ય અને અપચ્ચ ખોરાક લેવાથી, મન ઉપરની બહુ ફીફર ચિન્તાથી, પાંકુરોગથી, નબળાઈથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી, આંતરડાં ઉપર દુગ્ધાણ થવાથી, પ્રદરથી કે ધાતુ ક્ષયથી કે એવાં એવાં કારણથી બંધકોશ થઈ આવે છે.

૩ પુરતી ચરીર મહેનત ન થાય તો બંધકોશ થાય છે.

૪ બેસી રહેતા ધંધાવાળાને પણ થાય છે.

૫ વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સંક્રામવાની સિધ્ધિ કમ થવાથી નીચેના ભાગમાં ઝાડો લગાઈ રહે તે પેતાથી ઘણીવાર આવતો નથી અને તેમાં એકઠો થઈ આંતરડાંની શક્તિને વધારે નબળી પાડે તેથી પણ બંધકોશ જણાય છે. બંધકોશની ફરીઆદ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

બગનર જોર કરવું અને તે વખતે પેટ ને વાંસા વરફ જોરથી પાછળ  
ખેંચવું એટલે ઝડો ઊતરશે. કાચ વાર લાગે તો સહેજ જોર કરવું  
પણ કરોજવું નહિજ. કમળવાથી લોહી નીચેના બાગમાં ઊતરી પ્રથમ  
બંધકોથ ને પછી અર્ધ પેદા કરે એ યોગ દિવસ દેવ પડતાં સુધી  
અગનડ પડશે પણ પછી જીલ્લી આખી સુખમાં જશે

આતંગડા દીવા પડી ગયા હોય બગળર મઠાચાર્તા ન હોય,  
તો કમરત અને યોગવાથી તે સઠાચાગે, તેથી ફાયદો ન થાય તો  
જેરોચતા જેની તાકાદવાળી દવા લેવી

ઝાડો નરમ આવે તેની સારક દવા લેવી, જેમકે મીઠીઆવળ,  
હિમજ, રન્ધ્ર એરડીયુ, ગધક ને ચપ, વિલાયતી મીઠુ, વગેરે

બંધકોથ દુર કરના દેટલીએ મુચના

નિયમસર પગે ચાની સાણુ ફરના જનુ

આસ ઉઝા નિયમિત લેવા

૧. પેટુ અને પેટના રનાયુઓને ટટાર મેસી પીંદના નરફ અદર ખેંચી  
સકાયવા, આમ પાએક કલાક ર્યા કરવું
૨. પેટને મારી પેટે દાયથી યોગવું.
૩. સવાના પહોરમાં ઝાડે જતાં પહેલાં અરધી કલાકે શેર-સવાશેર  
ઠંડું પાણી પી જવું
૪. રાતના વખતે મુતી વખતે બીનો પારો પેટ ઉપર રાખવો
૫. મુતી વખતે શુદ્ધ એરડીજ-લીકરીઝ પેરેશીન-અથવા દુધ પંદર  
વાર ગન્ધ કરીને તેમાં બે નાલા ઘી નાખીને પી જવું
૬. જમ્યા બાદ ફળ ખાવાની દેવ રાખવી આસ દેવ પુરોને તે ફાળે  
બે મીઠા ફળ એ સારક છે

૯ પંદિનાં મુલાંતે આસરે જે તોલા લઈ તે સાથે માખણ અને સાકર મેળવો આટી જવાથી ઝાડો નરમ આવે છે.

૧૦ આટો-સ્ટાર્ચના કરતાં સાકરથી ઝાડો જરા વધારે અધામ છે અને ચરખી એ ચીકાશવાળા પદાર્થ કરતાં નરમ ઝાડો લાવે છે.

**જીલ્લાન કેમ અસર કરે છે ?**

જીલ્લાન માટે જે દવા અપાય છે તે બધી શરીરને ઉપયોગી ન હોઈ લોહીમાં ગયા પછી તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવી પડે છે. તે કાઢી નાંખવા લોહીમાંથી તથા બીજાં પ્રવાહીમાંથી પ્રવાહી વધારે પડતું નીકળી બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તે પ્રવાહી આંતરડાંમાં કે પેટમાં ફરે તો ગમી ગયો હોય તે કઢાડવા મદદ કરે છે. આ પ્રમાણે જીલ્લાન અસર કરે છે.

સામારણ રીતે આપણા લોકો માને છે કે જીલ્લાનથી નબળાઈ આવે, એ ઉપરની દ્રઢીકત ભરવા પછી વાજળી લાગે છે. એટલે પેટમાં બગાડ હોય કે બીજા કારણસર જીલ્લાન લેવા પડે તો એ વખત ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે નાજુકે જીલ્લાન લેવો પડે તો લેવો, પણ તે શિવાય વખતોવખત-નજીવા કારણે કે એક દેવ તરીકે જીલ્લાન લેવો સારો નથી. તેમ એકવાર જીલ્લાન લીધા પછી ખાખાપિવાની એટલી સંભાળ રાખવી કે ફરી જીલ્લાન લેવાનું ન પડે.

વળી વખતોવખત જીલ્લાન લેવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ પણ કરતાં નથી એટલે ખરી ગરર વગર જીલ્લાન લેવાનાં નથી જરૂર પ્રમાણે ઐગીઆ, નસોતર, કેરોડા મેગેરેડા, લીકીડ પેરેશીન, વગેરે દાકતર વૈદની સલાહથી લેવાં.

સાદાં જરમ સાબુવાળાં પાણીની કે એરંડીઆં વગેરે દવાની ખીચ-કારી થઈ દારાએ લેવી. જ્યારે પેટની દવાલ બહુ ચરખીથી આગળ

જરૂર છે, તે પ્રથમ નક્કી કરવું જોઈએ. કેટલીક વખતે ઝાડાને બહુ રોકવાથી નુકસાન છે; એટલે કારણ શોધી પછી અટકાવવા યત્ન કરવો. જેમ કે મૂત્રપિંડનાં જીર્ણ રોગોમાં અથવા મૂત્રના કોઈ રોગમાં અચાનક ઝાડા રોકવાથી બગાડ નીકળતો બધું થઈ નુકસાન થાય છે.

બોરાકનો ફેર કરી ઝાડા અટકાવાય છે. દુધ ને સોડાજ આપવાથી કે એકલી ટાસ આપવાથી, ઝાડા અટકાવી રાકાય છે પેટ અંતરમાં કચરો-પડતર-વાસ-સોડો બોરાક હોય તે ઉચરે હબડો જીવાળ આપવો જોઈએ, જેમકે એરંદીઉ કે હીમજ-દરડે

જ્યારે ઝાડામાં વરમ આવે એવા જન્મ-પ્રવાહી નીકળતા હોય ત્યારે કાર્બોનેટ ઓફ સોડા જેવા અમ્લ વિરૂદ્ધ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

બગાડ કદાચ સાબુના પાણીવાળી એરંદીઆ સહિત અથવા તે વગર ગ્રામ દ્વારા પિચકારી આપવી પડે છે જરમાળાનો ગોળ તોલા ૨ (બે) કે ચઢી ને દસ પદર મરીના દાણા માથે પદર રૂપીઆ ભાર પાણીમાં ઉઘાળી પાચ ભાર પાણી એટલું રહે તેટલું પીવડી સારો ઝાડો આવે છે તેથી નુગ્ન ઝાડો ન આવે તોપણ પગની પછી મારો ઝાડો આવે છે. એરંદીયું કરતાં પણ આ સાગક દવા મધુજ ઉપયોગી છે અને સ્વાદે રામ જેવીજ લાગે છે.

ઝાડા દરમીયાન ઝોગક બહુજ થોડો ને પચે તેવોજ લેવો જોઈએ. દહીલાત -દહીલાત-એકંતુ ગુલુ ખાટું નહીં તેવું દહીં-ઝાગ-અપાય છે, તેમ વાતદ્વર દવા પણ અપાય છે.

ઝંઝીરીની એ આંહિમની પિચકાગી આપવાથી ઝાડો છુટી જીલ્લાય લાગે છે. પિચકારીથી ઝાડો ઊંચાવવા દબ્બુ બહુજ વહેમ છે પણ પેટ સાફ લાવવા પિચકાગી જોગે ઝાડો ને સુનરો ઉપાય નીજે એકેય નથી.

કેટલીક વાર જગમ પાણી થોડે થોડે અંતરે પીવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે. દરસ-વાગા કેટલાક દરદીઓ પોતાને દાઘે વરોં મુધી દસવારમાં ઝાડા માટે પિચકારીજ લે છે અને લંદુરસ્ત રહે છે. પિચકારીથી નમગામ આવે છે, એ તદ્દન બૂલભરેલી માન્યતા છે.



માન પડે છે, ને હાજત તેમને તેવી રહે છે. પિતની ગેરહાજરીથી અથવા આંતરગતતા સહાયો ઝાડો બહુજ દુર્ગંધ મારે છે. એટલી દુર્ગંધ હોય છે કે બીજાને સદન કરતી મુશ્કેલ યજ્ઞ પડે છે. ખોરાક માટે અભાવ થાય છે તૃપ્ત-તંત્ર-ગાંધુ લાગે છે. પિતાનું હિતરતાં બળના થાય છે, અને પિતાનું બહુ થોડો લાલચોળ હિતરે છે. પિતાનું મધે પળુ બહુ મારે છે. મોનિ મારફત પણ મરમ પાણી નીકળે છે કેમકે મોનિનો વરમ યજ્ઞ આવે છે.

થોડો તાવ રહે છે. દરદી નાહીમત્ત, ચીકીઆળી, દીલગીર સ્વભાવવાળો યજ્ઞ જાય છે. વખતે હેડકી બહુ આવે છે. તદ્દન નાતાકાદ યજ્ઞ, હાથપગ દાંડા યજ્ઞ, હોંશ વગરનો યજ્ઞ જાય છે.

દવાથી તુરત ન મટે તો શુષ્ક મરડો યજ્ઞ જાય છે. ત્યારે જોકે દરદી ઓછું થાય પણ જળસ લોહી પડવા કરે છે. શુષ્ક ઉપર ચીરા પડી જાય છે. નાતાકાદ યજ્ઞ જાય છે, તાવ આવ્યા કરે છે, વાળ ખરી જાય છે. બહુ લાંબું ચાલે તો નળજીથી મરજી પણ થાય છે. જ્યારે ચેથી મરડો ગામમાં ચાલતો હોય ત્યારે મરડામાં ધણી મરજી થાય છે.

દુઃખાવાનું બધું થયું, વધારે પડતું લોહીનું પડ્યું, પિતાનું પેસા થયુંજ અટકી જવું, એ મરજી નજીક છે એમ સૂચવે છે.

લોહી જળસ ઓછાં થાય ને ઝાડો હિતરવા માંડે એ માંગ થવાના ચિન્હ છે. જગાંસુધી એકલા જળસ અને લોહીનું પડે ને ઝાડો બીલકુલ નજી હોય ત્યાંસુધી દબી જોર છે એમ સમજવું.

મરડાવાળાને ટેટલાએકને જેમ જૂખ લાગતીજ નથી, તેમ તેથી ઉલટું ટેટલાએકને બહુજ ખોટી જૂખ લાગે છે, પણ તે માન બળતરાજ છે, અને તે પેટ ઉપર બીનું લુગડું જારી રાખવાથી ચાંત પડે છે.

**ઉપચાર—**મરડાવાળા દરદીએ પથારીમાંજ રહેવું જોઈએ. યર આતમા ઝેર ટીપ્પુ તેની સાથે થોડા ટીપ્પા લોડેનમ ( ટીક્યર ઓપીયમ) આપવાથી કાયદો જણાય છે.

મરડાની ખાસ દવા તો આઈપીકેક્યુઆના (આઈડાના મુળને મળતી અગ્રેજ દવા) છે તેની મોગી માત્રાજ આપવી જોઈએ સાગમા સારો રસ્તો એ છે કે ૫૮ ઉપર રાઈયુ સ્વારટર મુકી ૫૦ કલાક પછી આઈપેક્ટિક-રેડીક્લોનૉ લુમ આશરે ૨૦ થી ૨૫ ગ્રેન થોડા મધમા, અને તેમા થોડી સુઠ નાખી ચટાડી દેવો, એવે મરડો પકડાઈ જશે. દરદીએ પથારીમાંજ પડવા રહેવું જોઈએ, પાણી ન પીવું જોઈએ બહુ તૃષ્ણ લાગે તો બન્ધ મળે તો તેની મટકી મોઢામા ગખવી તે ન મળે તો પાણીના ફોગળા કરવા, પણ થોડું પાણી ન ચાસે તોજ પીવું પહેલી મોગી ઉપર મુજબની માત્રા આપ્યા બાદ જોગક પણ તથા મ્લાકે સુધી નજ સેવો સાત આઠ કલાક પછી તેજ દવા અર્ધી ૧૦ થી ૧૨ ગ્રેન તેજ રીને આપવી જો આઈપીકેક્યુઆનાથી ઉઠી થાય તો ખીજી વાર તે આપતા અગાઉ ૫૦ કલાકે ૧ ક્યર ઓપીયમના ૫ થી ૧૦ ટીપ્પા થોડા પાણીમા આપવા. આઈપીકેક્યુઆનાથી ઉઠી થઈ જાય ને પેટમા નજ છે તો તેને દ્ર-એક્સનના રૂપમા (Emotion Hydrochloride) ઇમેગીન દાઈરો ક્લોગાઇડ તરીકે અપાય છે અને તેથી ઉઠી ન થતા મરડા ઉપર મારી અસર થતી જોવાય છે.

અથવા ખસખસના ડોકવાનાં બી ઊઝાલેલ પાણીનો શેક કરવાથી. ઝાડાની દાજલ અટકી જાય છે, માટે તે શેક પણ કરવો.

દંદીને ખોરાક નજ આપવો. એટલી છાશ ઉપર કે તુરતનાં મેળવેલાં દહીં ઉપર રાખવો. દહીં અથવા છાશમાં મીઠું ને છાંદ શેકીને મુરો નાંખવો. બીજો ખોરાક નજ આપવો એ વધારે ઠીક છે. મરડો કંઈક રસ્તા પર આવે પછી દહીં છાશ સાથે નન્મ ભાત બહુ ચેળીને આપવો; પછી ટઢી ભાન આપવાં; પણ મરડાને મટે ચાર પાંચ દાજલ રતાં ક્ષધી હરગીજ કહ્યું ખોરાક ન આપવો. મરડામાં વખતે જૂખ બહુ હાજે છે; તે જૂખ વેઠવી. છાશ પીવી, પણ ખોરાકને પડ્યે નજ ચડવું. દંદી મરડો મટી જવાથી રસ્તા ઉપર દોચ છે તેવામાં નો ખોરાકની ઉતાવળ થઈ તો મરડો ઊઘસો મારે છે ને પછી મટવામાં મુશ્કેલી વધે છે.

આંતરડામાં આંતરડાના પડની નાદુરસ્ત સ્થિતિ યતાં તેમાં ખોરાક પાણી દ્વારા વાટે જે ઝીણું જન્તુ અથવા તેનાં ઇંડાં પ્રવેશ કરે છે તે તેમાં વધી મોટા થાય છે, અને પચાવને દરકત કરે છે તથા બીજી રીતે નડે છે.

આ કીરમીઆમાં મુખ્ય જાત ગોળ ને લાંબાની છે જે આસારે ૬ થી ૧૧-૧૨ ઇંચ લાંબા હોય છે. આ સિરાય દોરા જેવા પશુ કીરમીયા થાય છે તેમ ચપટા પશુ થાય છે. ચપટા કીરમીયા ધણી લાંબા હોય છે. વખને આંતરડાંની લગાઈ જેટલા લાંબા થાય છે.

કારણો—ખોરાક અથવા પાણી વાટે જન્તુ અથવા ઇંડાં જવાથી થાય છે. તે વધવા આંતરડાંના પડની સ્થિતિ તેને ચોખ્ખું નેજવાળા નાદુરસ્ત નેહએ. ગળપણ આવાથી વધારે થાય છે. ચપટા અને દોરા જેવા ઘણે ભાગે માંસાદારીમાં વધારે થાય છે. ખમ્બામાં કીરમીયાનું જોર વધારે હોય છે.

સુધીનો હોય છે અને તે મમજનો કે તેવો બીજો છે એમ લાગે છે પણ જીવડાને લાંબો હોય છે. તેમાં Santonio જેવી દવા આપવાથી તાવ ઝોઝો થઈ છિતરી પણ જાય છે. બહુ તાવ હોય ત્યારે જીવડાને લાંબો તો નથી તે કાળજીથી તબીબી કરવી જોઈએ. દાંત કડકડાવ્યા કરે છે; ખાસ નિશામાં કડકાવે છે, માથું દુઃખે છે; કાનમાં અવાજ થયા કરે છે. આ બની કીકી મોટી થાય છે વખતે આખથી માથું જુએ છે. આંખનાં પોપચાં ચડી આવે છે, અને ખેંચતાજુ પણ આરી જાય છે. પવન ગદૂ છુટે છે. ખોરાક ખાધા છતાં બન્યું નબળું રહે છે. લોહી જરાવું નથી, અને ચીડીઆઉ-દીમગીર-નંદા કરે, છે. રાતમાં ચમકે છે, બીકણુ રજા કરે છે, અને તદ્દન નખાણુ જાય છે.

**ઉપચાર—**જે જાતાનો કીરમીઆ હોય તે પ્રમાણે દવા જુદી જુદી છે.

ગાળ લાંબા કીરમીઆ જેનો બહુ પ્રચાર છે તે માટે સેન્ટોનીન (Santonin) અત્યંત દવા છે. તે આપ્યા અગાઉ વધારે સાફ એક ઝેરંડીઆનો જીલાળ આપવો જોઈએ; પછી ખાવા ઝોણું આપવું જોઈએ, જુખ વેઠાવવી; અને રાત્રે જ્યારે સેન્ટોનીન આપવું હોય તે દંડ ખોડ ન લે એ કચ્છવા જેવું છે. પછી સૂવા અગાઉ થોડી સાકરની બૂકીમા સેન્ટોનીન ખવડાવવું. સપ્તરે ઝેરંડીઉ આપવું, એટલે કીરમીઆ ઝાડામાં નીકળશે. જો જીવડા નીકળે તો વચ્ચે એ ત્રણ દિવસ જવા દઈ પછી ફરી તેજ પ્રમાણે ઝેરંડીઉ આપી સેન્ટોનીન આપવું. જો દરદી ઝેરંડીઉ ન સમજી રહે તો સેન્ટોનીન માથે કેલોમેલ અને સોડાની જુકી યોગ્ય પ્રમાણમાં અપાય છે. આ સિવાય કેલોમેલ અને સોડા એકલાં આપવાથી પણ જીવડા નીકળે છે. લીમજ ને સોડા અપાય છે, વખતો, કાકડીઆ શેડોને મીઠાં સાથે ખવડાવે છે. બીજી કડવાણીની પણ અસર થાય છે. દોરા જેવા કીર-

મીયાની પણ સેન્ટોનીનજ દવા છે, જોકે તેમાં યુદ્ધ દ્વારા પિયકારીથી વધારે કાયદો થાય છે. કેમકે તે યુદ્ધના નીચના જાગમાજ વસે છે. ચપટા ફીગમીઆ (Tapeworms) ધણે ભાગે માંગાદારીમાં થાય છે તે માટે એકરદૂકટ ઓફ મેઇવર્ન વપરાય છે તે આખા અગાઉ પણ દંદીને લુખ વેદાવવી જોઈએ, અને એરડીયુ પણ આપવું જોઈએ.

કીરમીયા ચતા અટકાવવા એ મદૂથી ઉત્તમ રસો છે તે માટે તદુ રત-પુરે પાકેલો-ખોનાક આતરડા તદુરસ્ત રહે તેના સભાળ-બહુ દુવ-મીઠાશ-ન આપના, રવચ્છ પાણી આપવું બીજી રીતે રવચ્છતા જાગવવી અને અપચો ન થાય તેની પુરી સભાળ લેવી વધારે પડતી મીઠાશથી આતરડાનું પડ કૃમિ રહેવા-ઉઠેરવા કાયક થાય છે. તેમ બહુ અપચો થવાથી-ઝાડો કમજીવત થવાથી પણ આતરડાનું પડ જરામત તંદુરસ્ત ન રહેતા તે ઉત્પન્ન થવા કાયક બને છે. સાધારણ રીતે બચ્ચાને પેટમાં જીડા બહુ પડના હોય તેને જીવડા નીકળી ગયા પછી જાયુકને માટે હગ્દ મેશ કાઢ્ય-કરીઆનું કે તેની કડવાણી લામો વખત જારી રાખવાથી જીવડા ન ગંદી થકે તેના આતરડાં થાય છે. મીઠાશથી દુર રહેવું જોઈએ. મીઠી-ચીજ્યાં સડો થાય એટલે જીવડા પેદા થાય છે.

- (૧) પિત્ત પોતે જાડું કઠણ થઈ નળીનો મારગ રૂંધે છે તેથી નીકળી સકતું નથી, ને તે પાણું લોહીમાં યુગ્માઈ રંગ આવે છે.
- (૨) પિત્તનળીનું પડ વરચ આવવાથી નળી બંધ કરી દે છે.
- (૩) પિત્તનળી પોતે સંક્રામાં અકેડી થઈ જઈ પુગ્તા પિત્તને નીકળવા દેતી નથી તેથી એકદું થય છે.
- (૪) પિત્તનળીના નજીક હોઈ માંડ થકત વગેરેમાં થઈ નળી ઉપર દગાણું કરી પિત્તનો રસ્તો બંધ કરે છે.

બીજી રીતે એટલે પિત્તનળીની દગ્ગત સિવાય કમળો નીચેના કારણથી થાય છે

- (૧) ફેટલાએક તાવના પરિણામે.
- (૨) કોઈપણ ઝેર-સર્પનું, ફોસફરસ, પારો, ત્રાણ વગેરે લોહીમાં દાખલ થવાથી.
- (૩) થકત સંક્રામાં કામ કરતું બટકે છે તેથી
- (૪) થકતમાં લોહી જાડું બરાવાથી.
- (૫) અચાનક માનસિક ધીકર-ચિન્તાથી
- (૬) જ્યારે લોહી જાડું અરવચ્છ ગ્હે છે—યુમેનીઆ—ખરાબ હવાથી; નવા જન્મેલાં બચ્ચામાં.
- (૭) સખ્ત બંધકોશથી
- (૮) કોઈવાર ચોપી રોગ તરીકે ફેલાય છે.

ચિહ્નનો—પ્રથમ ચિહ્ન આખા પીળી દેખાય છે; પિયામ પીળો થાય છે, સરીરની ચામડી થણુ પીળી દેખાય છે, પસીનો વગેરે પથુ પીળાશ પડે છે માત્ર જાડો રંગ સફેદ—પિત્તની ગેદાજરીથી થાય છે. હોઠ અથવા દાંતના પેદાને આગળથી દબાવીએ તો પીળાશ

દેખાય છે. પાંચામની અંદર સફેત બ્લોડ્રીગ પેપર બોળાયે તો તે પણ  
 પીળાશ પડતો પીળો થઈ જાય છે બધેકેસ મજબૂત રહે છે, આડો  
 બહુજ ગંધ મારે છે, અગ્નિ થાય છે; બોરાક લઈ શકાનો નથી,  
 સુખી આવે છે, આખા શરીરમાં ટળતર બહુ થાય છે કામકાજ  
 કરવા વૃત્તિ ધટી જાય છે દુઘ્ની દિનગીર રહ્યા કરે છે, કોઈક વાર  
 લોહી ઉલ્લંઘી અથવા આડા વાટે જાય છે જ્યારે આડો સફેત રંગનો  
 હોય તે વધારે પડતી વાસ મારતો હોય ત્યારે પિત્ત પેદા થતું નથી એમ  
 સૂચવે છે તદુરસ્તીમાં પિત્ત જેમ આડાનો રંગ આવે છે તેમ ગંધ  
 દ્વર કરવાતું પણ કરે છે



## બરોડાનું વધવું—(Enlargement of Spleen)

બરોડા અથવા બરોડાનું મુખ્ય કાર્તવ્ય લોહીનો મદેત રંગ લાલ કરવાનો છે, તેથી જ્યારે બરોડાની કોઈ પણ વ્યાધિ મોટું થવું વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીની ક્ષીણતા ખાસ વધે છે.

**કારણ**—તાવને લીધે—મેસેરીઆ—ટાટ્રીઆ તાવથી તે વધે છે, જો તાવ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય તો બરોડા વધતી નથી; પણ વખતો વખત આવ્યા કરે, લાંબા વખત સુધી નજા હોય, અથવા ઝીણા ઝીણા રજાજા કરે, તો તે એકદમ વધી જાય છે. આ સિવાય તેમાં લોહી દરવાની અકચરુથી અને વખતે લોહીમાં સંકેત રજકણ બહુ વધી બરોડાનો ખાસ વ્યાધી લ્યુકેમીઆ (Leukæmia) થાય છે. ત્યારે વધે છે.

**ચિહ્નો**—તે ખાણાં જેવડી મોટી જણાય છે. સાધારણ રીતે ડાખી ખાણુ પાંચળાની નીચે એવી રીતે પડી રહે છે કે આંગળીથી દબાવતાં તેની કંઠર ખજા જણાતી નથી. પણ જ્યારે વધે છે ત્યારે પાંચળાં નીચે સાફ કંઠર જણાય છે, તે વધતાં વધતાં કુટી સુધી પહોંચે, તેવડી ખાણા જેવડી થઈ, આખું પેટ ઊરસાવી નાંખે છે, જેથી તેના દબાણથી અનાજ પચવામાં—પવનની છુટ થવામાં અકચર થાય છે. દરદી હીકા લોહી વગરનો થઈ જાય છે; નખણા થઈ જાય છે; શ્વાસ લઈ શકાતો નથી. નરકારી કુટે છે. દાંતનાં પેદામાંથી લોહી નીકળે છે, અને હાથ પગ ઉપર સોજા થઈ, બહુ લાંબું થાય તો જોડાદર પણ થઈ જાય છે. જઠર ઉપર દબાણ થવાથી ખાધાથી ટુરત ઉઘટી પણ થાય છે, અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી પવનની છુટ થતી નથી અને પેટ એકલુંજ રથા કરે છે.

**ઉપચાર**—તેના ઉપર ક્વીનાઈનની અમર બહુ સારી થાય છે. તેમજ લોહ આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે. પારાનો મધ્યમ—

મરકયુરીસ આયોડાઇડનો મલમ તેના ઉપર લીંબો વખત અને વધારે દીવસ સુધી ધમવાથી તેનું કદ ઓછું થાય છે. સાધારણ તંદુરસ્તી સુધરે, તેવા ઉપચારથી સારું થાય છે; કેટલીએક વારે અરોણને નો માત્ર તે વધેલી જ હોય અને લ્યુકીમીઆની અમ્મર નજ દોય તો તેને કાપકુપથી તદ્દન કદાહી નંખાય છે.

દેશી ઉપચારમાં-લીમડાની મળો-ખીંજ કડવાણી-મંદુર-વગેરે અપાય છે. રીંગળાને ગોળ ખનાવતી વખતે રોગીના રસની કડાહમાં ઉકાળી તે બાજરાના રોટલા તથા ગોળ સાથે ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહુ ફળનું સેવન પણ ઉપયોગી છે.

સવાથી તેનું કારણ જણાઇ આવે છે. સફેત લાગ નિયમિત પીધા-  
બમાં જતો નથી, થોડો વખત જાય, થોડો વખત બંધ રહે, વળી  
જાય, એમ થયા કરે છે.

સાધારણ રીતે હસ્તક્રિયાવાળા કેસમાં વીર્ય જતાં નબળાઈ  
આવી જઈ વીર્યહીનતા, કમ્બરનો દુઃખાવો, અચકિત, બીજાપણું,  
નાહીંમતપણું આવી જાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળા માણસો બરાબર  
વાત કરનાર સાથે આંખ મેળવી શકતા નથી. તીચું જોઈ વાત કરે  
છે; બાપલા શરમાળ જણાય છે અને તેની આંખની બન્ને કીકી એક  
સરખી નથી હોતી, ધણી વાર તે મોટો થએલી હોય છે.

ઉપચાર—જે કારણથી ઉત્પત્તિ થતી હોય તેનો પ્રથમ ઇલાજ  
કરવો. સફેત પદાર્થ બંધ કરવા કે કમી કરવા લોહ, ટેનીક ગેલીક  
એરેસીક, ફટકી, પોટ્રેમઆયોડાઇડ, મીનરલ એરેસીક અપાય છે. મુખ્ય  
ઉપાય કારણ બંધ કરી તાકાદ આપી લેવાની સુધારવાનો છે.

જીવાન ઉમ્મરના હોઠરાઓમાં આ રોગ હસ્તક્રિયાથી થાય છે.  
તેવાઓ પોતાની ટેવ છોડતા નથી અને દવાઓની ગાહેર ખજારો  
વાંચી હજારો રૂપીઆની ખરાબી કરી લખીપત વધારે બગાડે છે, તેવા  
ઓએ સમજી રાખવું કે સુધર્મા વગર અને સખત બહુઅર્થ પાળ્યા  
વગર, આ રોગ પેસાથી, કિંમતી દવાથી, દૂર થવા ફાંફાં મારવાં, એ  
આકાશકુસુમવત છે. ટેવ મુકી પછી તાકાદ માટે સમજી વૃદ્ધ  
દાકતર પાસેથી દવા લેવી એજ રસ્તો છે. દાકતરો પણ તેની હકીકત  
જાતી રાખી દરદીને કાયદો થાય તેમ સલાહ આપે અને બોળા બીચારા  
ગરજીને ઠગી માન પેસા પડાવવા-સોનાની ચલ્લી આપી એમ ન  
સમજી ધીરજ આપી તેને ન સરમાવતાં કે કપકા ન આપતાં તેની  
કાળજીથી દવાજ આપે એ તેમનું કર્તવ્ય છે.

પિશાબમાં ક્રાઇવાર ૫૨-૫૫ જાય છે, ક્રાઇવાર બોલી જાય છે. તે માટે તે દાકતર વૈદની દવા લેવી એજ ગતો છે. તે માટે દુકંમાં રસ્તો બતાવાય તેવું નથી, વીર્યશ્રાવ કે સ્વપ્નમાં જતી હોય તેજે બંધકોશ ન થવા દેવો. રાત્રે પાણુ નજ કરવું, ચતા ન સુવું- રાત્રે કે ગતમાં પાણુ ન પીવું. અન્નચર્મ સેવવું, નોવેલો ન વાંચવી. સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક લેવો અને તે સંબંધી વિચારમાં રહ્યા નજ કરવું. એટલે દવાની જરૂરજ ન રહે.

કે ગડબડ થયું હોય તો જે લાગમાં ચર્ચા હોય તે દુઃખે છે. પ્રદર-સંકેત યાણી થોળી દ્વારા પડતાં તે—અને વીર્ણની નળજાઇમાં, અતિ સંજોગમાં, માથાનો પાછલો ભાગ દુઃખે છે.

**ઉપચાર—**જે કારણ હોય તેના ઉપચાર કરવાથી શાંતિ થાય છે. માથું ઉતરવા કંડક, ગરમી, સ્તેનક દવા, દુઃખાવો શાંત પાડે તેવા લેપો, તળતું તેલ, બામ, જે સ્થિતિમાં અનુકૂળ આવે તેમાં રહેવું. દવાવતું વગેરે ઉપચાર યત્ન રાકે છે.

કારણ શોધ્યા શિવાય દવા લેવાથી, લગાડવાથી, સહેજસાજ આરામ થોડો વખત થાય; પણ કામમનો શબ્દો તો તેથી થતો નથી. ફીનેસીટીન, ફેરીનસાઇટ્રેટ, સોડા સેલીસાઇટ્રેટ, પેઇન્ટ હેડ-એન્ડ ક્યુરે લેવાથી થોડો વખત દુઃખાવો ઓછો થઈ પાછું તેવું તે યત્ન રહે છે. નળજાઇ આવે છે, ટેવ પડે છે ને ઉઘડું વધે ■ માટે તેનાથી તો દૂરજ રહેવું.

**અનિદ્રા—**ઉંઘ ન આવતી તે—(Sleeplessness—Insomnia)

નિદ્રાથી જીવનશક્તિ વધે છે તેથી ઉઘડું અનિદ્રા એ ગંભીર ચિદ્વન છે.

કેટલીકવાર બહુ થોડી નિદ્રા આવે છે. કેટલીક વાર ખીલકૂમ આવતી નથી; કેટલીક વાર લાંબી વૂટી નિદ્રા આવે છે. ખોરાક વગર હજી લાંબો વખત જીવી શકાય, પણ નિદ્રા વગર તો ગાંડપણ કે મગમગના રોગ ચીત્રાય બહુ લાંબું જીવાતું નથી. લાંબો વખત નિદ્રા ન આવે તો દરદી ગાંડો થઈ જવાની ધારતી છે. તેથી ઉઘડું કાઢી ને લાંબો વખત થોડી નિદ્રાથી પમાર થાય છતાં કંઈ અડચણ જણાતી નથી. પહેલી રાતની જે કલાકની નિદ્રા પાછલી રાતની આર કલાકની નિદ્રા બરાબર છે.

કારણો—ગાડપણ અથવા તે યવાની સરજાતમા મગજમાં બહુ  
 લોહી ચડી જવાથી, મગજના મદુ અમથી ચામ્થી, ફીકર ચિતાથી, બહુ  
 તાવ કે તેવા રોગથી, અપચાથી, સન્નિષાત અથવા બહુ દારૂના  
 નિશાથી, જલદ આ અને કાફી બહુ અથવા રાત્રે સુવા વખત પીવા  
 થી, બહુ દરદ કે દુ ખાવાથી, સગર્ભાવસ્થામાં કેાષકને, એવા અસંખ્ય  
 કારણો અનિદ્રાના છે

ઉપચાર—સૌથી પહેલા નિયમસર ખોરાક કરી નાખવો જોઈએ  
 રાત્રે બહુ મોઢું જમવું ન જોઈએ, ચા, કેાફી, દારૂ વગેરે ટેવો મુકી  
 દેવી જોઈએ; પુરતી કસરત કરવી જોઈએ, બહુ માનસિક મહેનત,  
 અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ, ચિન્તા, ફીકરના કારણ દૂર કરવા જોઈએ,  
 અથવા શાંતિથી સહેવા ટેવ પાડવી જોઈએ, પચારી સારી માફક  
 આવે તેવી જોઈએ, સુવાના ઓરડામા પુરતી હવા દરફર ગંહેવી જોઈએ;  
 ખીળ કારણો જેવા કે દુ ખ દરદ ચોગ ઉપચારથી દૂર કરવા જોઈએ,

મનુષ્ય પાણીમાં ધસી લગાડવાથી નિદ્રા આવી જાય છે, તેમજ કપાળ નાક ઉપર મનુષ્ય લગાડતું જોઈએ. (૪) સુતી વખતે લાંબા ઉડા મ્વાસ લીધા કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૫) ગાફ-લિમડાનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળીને લેવી જોઈએ. દવામાં પેરેમ સોમાઈડ, કલોરલ દાઇડ્રેડ, લાંગ, બેલેડોના, સલ્ફોનલ દ્રાઓનલ વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં આપનાં જોઈએ. કોઈક વાર મોરફોઆનાં કન્જેશનની પણ જરૂર પડે છે. (૬) નીચક ચરીર ઉપર ધસી પછી કંડા પાણીથી દુધાલથી જોરથી ઝુછી નાખવાથી નિદ્રા આવે છે. (૭) કોઈક વાર પેટને ફરતો બીનેા દુધાલ ખાંધવાથી નિદ્રા આવે છે. (૮) સુતી વખતે ગરમ દુધ પીવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૯) તદ્દન વિચાર વગરનું મન શુન્ન કરવાથી અથવા એકની એક વાતનું રટન કરવાથી જોઈએ ૧ થી ૧૦ સુધી વારા ફરતાં ગણતા રહેવાથી અથવા એકનું એક નામ વારંવાર અટકવા સિવાય લીધા કરવાથી ઉંઘ આવે છે. (૧૦) સુતા અગાઉ થોડી ફસરત કરવાથી પણ નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૧) પધારીમાં ખેરીને ગોઠણ ઉંચા કરી તે બન્ને હાથના અંગલા વાળી પકડી પછી જોર કરી માથું પાછું નાંખી હાથ લાંબા ખેંચવા; ને તેમ ૨૫-૫૦ વાર થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૨) અથવા માથાને છાતી ઉપર ખુબ જોરથી નમાવી, પછી માથાને પાછળ વાંસા તરફ જોરથી નમાવવું; એમ વારંવાર થાકી જવાય ત્યાં સુધી કરી સુવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૩) ધસીવાર રાત્રે સુતા અગાઉ ગરમ પાણીથી નાહીને પછી તુરત સુવાથી નિદ્રા આવે છે.

### તાણુ જેથ (Convulsions)

માંસના રનાયુ ખેંચાવાથી, પોતાની મેળે તાણુ આવે છે. કોઈક વાર સંજ્ઞા ખેંચાએલો સ્થિતિમાં દરદ વગર રહે છે, કોઈવાર અંકડી દરદ સાથે ખેંચાય છે. કોઈક વાર વખતોવખત ચોડે અતરે ખેંચાયા કરે છે. કેટલીક વાર બહુ જોરથી આખું શરીર ખેંચાઈ ધનુષના

રૂપમાં ક્રમાન જેની શરીરની સ્થિતિ થાય છે, તેને ક્વન્ટરવાયુ (Tetanus) કહે છે. જેમાં વખને આંખ ત્રંસી થઈ જાય છે. બધામાં ઘણી વાર ખેંચ દાંત આવતી વખને થઈ જાય છે. વાઈ જેવો દેખાય થાય છે. વાઈ (Epilepsy-Hysteria) થી પણ ખેંચ આવે છે.

કારણો—મગજને ઇલા થવાથી, મગજમાં લોહી ચડી જવાથી, મગજ અને કરોડના રોગથી, વાઈ, હિસ્ટીરીઆથી, અશુદ્ધ લોહીનાં મગજમાં ફરવાથી, બહુ તાવથી, દાંત આવતી વખતે, અપાચ્ય ચીજથી કીડમીયા-જીવડાથી, પિત્તની કે પિશાબની પરચી-નળીમાં પમાર થતાં-જોર થવાથી, બળવાથી, લોહીમાં પિશાબનો બનાડ લાગવાથી; એવાં ઘણાં કારણોથી ખેંચ આવે છે. ખાસ કરીને બધામાં આ ચિન્હ બહુ સાચું પડે છે.



આપણું જોઈએ સરેજ દવા જેવી કે એમોનીઆ-કપુર વગેરે આપના પડે છે. અચ્ચ ને ફેટલીકાગ દિગતુ પાણી કે કમળનાં ગમના દીપાં પાણીમાં આપવાથી જો થોડું ચડાવથી ખેંચ હોય તો એકદમ અપ દવા નં. અચ્ચાને ખેંચતાણુ દવા વગર અમુક વખતે મરી જાય છે એટલે બચ્ચાની બાનતમાં જોમ દવા થોડી તેમ તેને તુરત સાફ થાય છે, તેથી ઉપદું આદરી દવા આપવાથી ઉચ્ચે તપાસે થાય છે. માટે પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

### વાઈ (Epilepsy)

જાદી બેલાન થઈ પડી જાય અને ખેંચ આવ્યા હરે એ બીમારીને વાઈ કહેવાય છે.

કારણો—વાઈ એ રાત્રન રોગ નથી નીચેની સ્થિતિમાં તે આવે છે—

મગજ અથવા તેના પડની બીમારીથી, બોપગીના દાડકાંની સ્થિતિથી, મગજ ઉપર દમાણુ ચતું હોય તો તેથી, મગજમાં પાણી ભરાઈ મોટું માણું હોય તેથી, અને લોહીની અશુદ્ધિથી વાઈ આવે છે.

આ ઉપરાંત—મનની શીઠર, બીજી, બોપરી ઉપર લાગવાથી, દાંત, કાચકા, મર્જસ્થાનના રોગથી, અતિ મિથુન—કે જેથી નીર્વાપ બહુ થાય તેથી દરતક્રિયા જેવી ટેવથી, પ્રદરથી, કેટલીકવાર વારમામાં ઉતરે છે તેથી, કેટલીકવાર કંઈ પણ કારણ જણાયા સિવાય પણ વાઈનો રોગ થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—એકદમ અચાનક જાદી બેલાન થઈ પડી જાય છે, આખની ઠીકી વિરતીજી આવે છે, ચહેરા કાળાશ પડે તો કે શીકા થઈ જાય છે, દરકોને હાથ-પગમાં ખેંચતાણુ આવે છે, મોઢે શીજી આવી જાય છે; આખ ત્રાસી જાય છે, દાંત કકકકે છે, આંચ રોમાંક જાય છે; ખસીને થાય છે, ઝાઝા પિસામ પોતાથી ખનર વનર કાપકવાર

ધુગી જાય છે, હેડકી આવે છે, ઉઘી થાય છે આ પ્રમાણે ૫ થી ૬ મીનીટ સુધી રહે છે પછી જાન આવે છે, ત્યારે મન મુકાય છે, માથું દુખે છે, થાક લાગે છે, દરદી સૂતા માગે છે આ કુમલ ઉપરા ઉપર આવે છે કેટલાએકને લાભે દીવમે આવે છે

ઉપચાર—જગરે વાછ આવી હોય તે વખતે ઝેટવે તેના હાથમાં દરમીઆન-દરદીને ઇલા ન થાય એટલું માન આપા તાખી ખીજી વધારે પડતું કંઈ કરવાનું નથી જો હામનો તુગત બધ ન થાય તો જીલ ન કચરાય માટે દાત વચ્ચે ન તુગે તેવી ચીજ રાખવી પડે છે મોઢા ઉપર ળડા પાણીની ઝાપટો-આમળા લરીને કે લુગડુ જીનું કીરી પોચે પોચે દાથે થોડી થોડીવાર ચઢેરા-આખ ઉપર મારવી કુમલો બન થયા પછી દરદીને બોલાવ્યા ચલાવ્યા વગર સાત પડી રહેવા દેવો.

કુમલા દરમીઆન ખેંચ અટકાવવા કેટલીક વખત આંગળીના ટેરવાં નેરવાં દાખવાથી ખેચ અટકી જાય છે કે નેર ઝોણું ચાલ છે.

સંભાળથી દાકતરનો સલાહથી એમીશ નાઇટ્રેટ વખતે વાપરે છે.

### હીસ્ટીરીઆ (Hysteria)

હીસ્ટીરીઆ શું છે એ જણાવવું જલ્દી મુશ્કેલ છે. તે ધણે ભાગે મગજનો રોગ છે. પણ મગજનો કયો ભાગ બગડ્યો છે તે જણાવી શકાયું નથી. હુંકમાં હીસ્ટીરીઆ વિષે હજી ઘટકરો પણ અધ્યાયમાંજ છે.

આ રોગ મોટે ભાગે બેચમાં બેચમાં આવે છે. જુવાન સ્ત્રીઓ, વગર પરણેલી મોટી બાઈઓ, વિધવાઓ અને પરણેલી સ્ત્રીઓ જેને છોકરાં મળ્યાં નથી તેઓમાં જલ્દી બેચમાં આવે છે.

કારણો—હીસ્ટીરીઆનો કુમલો અટકાવવા વખત નજીક થાય છે. સંભોગની ઈચ્છા પુરી ન થવાથી, બહુ સભોગથી, અનિયમિત અટકાવથી, દુઃખાર્તવ કે અતિ આર્તવથી—આમાંથી જલ્દી બેચમાં આવે છે. અપચાથી—સખ્ત બેચમાંથી, કામ વગરની નવરી બાઈઓને, બહુજ દીલગીરીવાળા બનાવોથી અને કેટલીક વખત દુષ્ટ આડી દીલી પ્રકૃતિથી પણ થાય છે. તેમ બીક, હરતકિયા અને અટકાવ બધ થવા પછી બાઈની અવસ્થામાં પણ તે થઈ આવે છે. કાઠપણ કારણસર વધારે પડતું માકું લાગ્યું હોય, દીલગીરી થાય તેવો પ્રસંગ બન્યો હોય, પોતાનું ધાર્મિક ન થવું હોય તેવાં કારણથી કુમલા થઈ આવે છે.

ચિકિત્સા—ચોડી ચોડી નાની જાગતમાં દરદી હિસ્ટીરીઆ જાય છે. પોતાનું ધાર્મિક ન થાય તો તુરંત હીસ્ટીરીઆ આવે છે. વાતવાતમાં માકું લાગી જાય છે. કેટલીકવાર દરદીની જલ્દી દવા આવાથી—લાગણી બતાવવાથી વધે છે. કેટલીક વાર દરદી પ્રત્યે ઝોણી કાળજી રાખવાથી

નધે છે. અમુક ફરદીની પ્રકૃતિ અમુક હોય છે, તેમ વર્તવામાં આવે  
 ને તેને અનુકુળ થનાય તો ડીઝ રહે છે. હાથ-પગ ખેચાય છે, દરદી  
 રડે છે, ખુશ દસે છે, રાડો પાડે છે, ડસ્કાં લારે છે, નીમાયા ઉપરા  
 ઉપર નાખે છે, બહુ વાતે ચડે છે, દીવગીર આવે છે એમ જુદા  
 જુદા પ્રકારે જણાય છે. શ્વાસ અવાજની બોલે છે આખની કીકી  
 ઉપર અસર નથી થતી-તેમ જીભ પણ ટાંગતી નથી; મોઢે શીથ  
 આવતા નથી, અને દરદી તદ્દન બેભાન પણ નથી થતો વાઇમાં દર  
 દીને જ્યારે બેશુદ્ધિ હોય કુમલો બધ થયા પછી ખમર પડતી નથી,  
 ત્યારે તેથી ઉભડું હિસ્તીરીઆવાળો દરદી મધુ સમજે છે પછીથી  
 બધી થએલી હકીકત જણાવી શકે છે. શ્વાસ તદ્દન રોકાઇ જાય છે.  
 નીમાયા નાખે છે, વખતે જોસથી શ્વાસ ચાલે છે. છાતી મુંઝાઇ, પોતે  
 છાતી ઉપર મુકા મારે છે. હિસ્તીરીઆવાળાને પેટમાંથી ગળામાં ગોળો  
 ચડતો હોય એવી લાગણી રજા કરે છે ઝાડો પીચામ પોતાની મેજ  
 હિસ્તીરીઆમાં છુટી જતા નથી. કેટલીકવાર પેટ મોઢું થઇ વધી  
 આવે છે, એની લાગણી ને દેખાવ પણ રહે છે. હેડકી ઉપરા ઉપર  
 આવે છે. બહુજ મોટી હેડકી આવે છે, ઓડકાર પણ ઉપરા-  
 ઉપર આવ્યા કરે છે.

તખીવતને અગર ન થાય તેમ તેવું અમમાવવામાં દરકત નથી. પણ તે વખતે તે ખોટું છે એમ તો નિશ્ચિતજ ક્રવાનું.

જ્યારે દિસ્તીરીઆ આબુ હોય ત્યારે તેને ન લાગી જાય તેટલી માત્ર શંભાળ ગળી જીભું કંઈ ક્રવાનું નથી. આસપાસ બહુ માણસને એકઠાં થવા દેવાં નહીં. ગળાં કે છાતી ઉપરનો પોચાક જો તંગ હોય તો ઢીલો કરવો જોઈએ. અહુર ઉપર હંકુ પાણી ઝાટવું, નાક આગળ એમોતીઆ (ખાજનો મીઠો કચરી નીકળતી દવા) મુઘાડવી જોઈએ; કોઈક વાર નાક અને મોઢું બંધ કરી દરદીનો શ્વાસ રૂંધવાથી કાપદો જાણાય છે, જો દવા દેવા જેવું હોય તો હીંગ આપવી.

દરદીને કોઈક ગુરુશાનકારક ટેવ હોય તો દૂર કરવી. માનસિક અને નૈતિક રીતભાત સુધારવાં દરદીને જનતાં સુધી તેમાં મન ન પરાવતાં બીજા ઉપયોગી ધધામાં મન રાકવું. કેટલીકવાર જગા-શરેર અને મંગધીઓથી દૂર રહેવાથી સારી અનર જણાય છે. દુઃખાવા થતાં હોય તો બેલોકાના કે અરીણના પ્યારટર સમાડવાં અથવા તેનાં લીનીમેન્દો ચોળવાં. પોટેસ ઓમાઇક પશુ આપી જોવાય છે.

મારો જાત અનુભવ છે કે દિસ્તીરીઆમાં હીંગ જેવી બીજી દવા નથી. પણ તે હીંગ લાંબો વખત જારી રાખવી જોઈએ. હીંગની જારના દાણા જેવડી કટકી કરી એક ડબી ભરી મુકવી. રોજ સવારે એક કકડીને દેવતા ઉપર ફુગવી થોડા થીના ઘીમાં નગ્જા-ફાતણ પાણી પછી-ઉતારવી આ પ્રમાણે જ માસ નિયમસર હીંગ ગળવામાં આવે છે તો દિસ્તીરીઆ બંધ થઈ જાય છે એમ ઘણા કેમોમાં થયું છે. એ મારા અનુભવની વાત છે. પણ મુસ્કેલી એ છે કે દરદીને હીંગનો એટલો કંટાળો રહે છે કે તે ગળતાંજ નથી. વખતે મળે તો નિયમસર જારી ગળતાં નથી, અને વખતે બીજો નાખી કાઢે, ગળી ગયેલ છે એમ હેતરે છે; એટલે હીંગ પાસે રહી એકસ ગળાવવા

વધારે પડતો દીલગીર થઈ ઉઘટો રોગ વધે છે, માટે દવા અને દાગ યથાનુસાર ખતાવવાં જોઈએ.

અલગત ગર્ભસ્થાન કે બીજા રોગને લઈને હોય તો તેના ઉપચાર કરવાનું જોઈએ.

દેહતીક વાર દિસ્ટીરીઆવાળાને જોયતાણુ ન આવતાં તે અવાચક થઈ અમુક ઝાડા કે બે ત્રણ દિવસ સુધી ચૂપચૂપ પડી રહે છે. તે વખતે ખોરાક-ઝાડો વગેરે બંધ રહે છે ને મુદત પુરી થયે પોતાથી ઉડી કંઈ ન બન્યું હોય એમ વર્તે છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત લાંબે સમયે અંતરે, પણ થતું હોવાથી ધરના માણસ સમજી તેને માત્ર એકાન્તમાં પડી રહેવા દે છે. હીસ્ટીરીઆને આવાં ચિહ્નોને લીધે વજમાડ-ઝોડ ઝપટ મળવાનું બને છે, અને વૈદકશાસ્ત્ર તેનું ઘરણું હળુ સુધી તો શોધી શક્યું નથી.

### તવચાના રોગો

તવચા એટલે ચામડીના રોગો એ શબ્દમાં શરીરના બાગની ચામડીના તથા વાળના તથા નખના રોગનો સમાવેશ થાય છે.

લીસી-એક્સરેપ્શી-કુમાશવાળી-ચામડી કુદરતી રીતે હોય છે, તેમાં ફેરફાર-ખરબચડી-ઉપસેલી-રંજના ફેરફારવાળા થાય તો તે રોગ સમજવો.

ચામડી રોગ વગરની હોય ત્યારે તે વારે પસીનો થઈ બગાડ નીકળે છે, તેમ ચામડી વાટે શ્વાસ ક્રિયાને પણ મદદ થાય છે; માટે ચામડી તંદુરસ્ત રાખવી એ પહેલી ફરજ છે. તે તંદુરસ્ત ન હોય તો શરીરના ઘણા વ્યાધિઓ થઈ આવે છે.

દેહલાએક એવી રોગો કે જેમાં શરીરની ચામડી ઉપરના ફેરફાર થાય છે તેનું વર્ણન તો તે રોગ સાથે વૈદક પુસ્તકોમાં હોય છે; એટલે અહિં તો માત્ર ચામડીના રોગ સંબંધિત થોડું કહેવાશે.

આમડીના આવતા મુખ્ય રોગોનાં જીર્ણ જીર્ણ નામ જીર્ણ જીર્ણ  
આકૃતિ-૨૪-વગેરેના ફેરફારથી અપાય છે તે સબધી વર્ણન વૈદકીય  
પુસ્તકોમાં જોઈ લેવું

સાર-સાર—આમડીને સાણથી યોગી નાહી બરાબર સ્વચ્છ  
રાખવી જોઈએ સરીરમાંથી દરરોજ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય  
તેવી રીતે પસીનો ચલાવ કરે છે જ્યારે બહુ થોડો થાય ત્યારે તેનું  
પાણી ઉડી જતું હોવાથી પસીનો જોવામાં નથી આવતો જ્યારે  
વધારે પડે ત્યારે દેખાય છે પણ આખા દિવસમાં કમતીમાં  
કમતી પમીના વાટે ત્રણ ચાર પાઈન્ટ એટલે ચારથી પાંચશેર જેટલું  
પાણી બહાર નીકળે જાય છે જે પાણી નીકળે છે તે ચિકાસવાળું  
એટલે સરીરના બગાડવાળું હોય છે તેમાંથી પાણી ઉડી જતાં  
ચિકાસનો ભાગ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે મેત તરીકે  
જામે છે અને તે જામવાથી ત્વચાના ઝીણા ઝીણા જે કરોડોની  
સંખ્યામાં છે તે બધે થતા બગાડ સરીરમાં રહેતાં ફરફ-તાવ-વગેરેની  
ઉત્પત્તિ થાય છે આ ઉપરથી આમડી સાફ રાખવાની—નહાવા ધોવાની  
ફેન્દી જરૂરીઆત છે તે સમજી શકાશે

(૧) ખરસદ-ચામડી થઈ હોય તો તેને માટે ચિકાશવાળા મલમો-જસતનો મલમ-વેએવીન-સાદો મલમ-તેલો લીમડાનું તેલ બીજા કપુર વગેરેના તેલો લગાડવાં જોઈએ જેથી તે કુણી ગ્ધે.

(૨) જો જન્તુનો બાધિ હોય-એટલે દાદર, કરોળીયા, ખસ વગેરે હોય તો તે જન્તુન દવા વાપરવી જોઈએ. (અ) દાદર માટે-લીંધુનો રસ એસીડીક એસીડ કાચળીનો યુઓ, કાંઈસોફીનીક એસીડ, ગોવા પાઉડર વગેરે.

ખસ માટે-મીઠાના પાણીમાં કપડું બોળી તે વડે જે બાગમાં હોય તેને જોરથી ધરવું. ખસના ફોલ્લા હોત તો તેને ફાડી, પછી ગંધકનો મનમ રજાડી, અર્ધો કલાક રહેવા દઈ, જોરથી ધસી મલમ ચામડીમાં ઉતારવો. પછી પાણુ ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવું. કપડાં બદલાવી નાખવા. કપડામાં ખસના જન્તુ વળગી રહે છે, માટે ઉપર પ્રમાણે ધોઈ જે ત્રણ રાજ કપડા બદલાવાય તો ખસ તદ્દન નાશ થઈ જાય છે.

ખરજવાં માટે પણ ઉપર પ્રમાણે મીઠાના પાણીથી ધોઈ તેમાં જસતનો છુટા લગાડવો; જમતનો મલમ લગાડવો; પણ ખરજનું બહુ ગાંઠ અને દુશ્મની છે. તે બહુજ મુશ્કેલીથી મટે છે. મોળું ખાતું જોઈએ. (એટલે જેમ તીમક વગરનું અથવા બહુ ઓછા નિમકવાળું તેમ ગળપણવાળું પણ નહીં.) પીવાની દવામાં પણ જુલાળ સાથે આવે તેવી દવા લેવી સોમલનું પ્રવાહી (Liqu-Arsenic)નાં થોડાં ટીપાં પાણીમાં આપવાથી તે ખરજવા ઉપર સારો અસર કરે છે.

કરોળીયા માટે-ગંધકનો સાણુ વપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે ચામડી બરાબર સાફ રાખવા કાળજી ગ્ધે તો તેવા ચામડીના રોગ થતાજ નથી.



તોપણ આશાજ આપવી જોઈએ અને તેનાથી ભયંકર બીમારીવાળા સાગ્ન થવાના દાખલા આપી હોંમત આપવી જોઈએ. એવા કેટલાએક દાખલા છે કે જેમાં દરદી મોક્ષ મરીજ જશે એવો અભિપ્રાય નામાંકિત એક કરતાં વધારે વૈદ કે દાકતરે આપ્યો હોય તેવા દરદી પણ સાગ્ન થયા છે.

### ૧૨ી જનાવરના ડંખના ઉપાય

- ૧ ભમરી, મધમાખી કે એવાં નાનાં જન્તુઓ કરડે તે ઉપર ઘેળા માટી કે કાંઈ ચીકણી માટી પાણીમાં સારી પેઠે પલાળી સમાડવાથી બળત્રા મટે છે.
- ૨ વિંછીના કરડ માટે વધારે પડતી મન ઉપર અસર રહેવાથી ઉતગવવાથી બહુ ઝાણી પીડા થાય છે.

પાવલીભાર મીકું રૂપીઆભાર ગરમ પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડું પલાળી પાટો બાંધવાથી પીડા શાંત પડે છે. ઉપરાંત દીવા-સળીતું ટોપકું પાણીમાં ઘસી સમાડવાથી મટે છે. ગરમ ધીમાં થોડું મીકું નાખી પાવાથી પણ મટે છે.

- ૧ જોવો કેરક જણાય કે તુરત તે લાગ ઉપર ચાકુથી કાપ મુકી તેમાં પરમેન્જેન્ટ ઓક્સિડેશની ભુકી નાખવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે. કેરકથી ઉપલા ભાગમાં ઉપર જોસથી પાટા બાંધવાથી ઝેર ચડતું જાય છે.
- ૨ પછી તુરત દવાખાને કાપ મુકાવવા દરદીને લઈ જવો.
- ૩ ફેળતું પાણી પવાય છે.

તે મુજબ સ્ત્રીને રૂઢિદર્શન પછી અને તો ત્રણ વર્ષ, તે તેમ ન અને તો મહીના મહીનાને અંતરે બાર વાર ઋતુદર્શન થઈ જાય ત્યાં સુધી એટલે ઉમ્મર લગભગ સોળ વર્ષની થાય ત્યાંસુધી પુરૂષથી અલગ રહે તેમ જનવું જોઈએ. અને તેથી અને તો પંદર વર્ષ સુધી અવિવાહિત રહેવું જોઈએ. પણ તેમ કદાચ ન અટકી શકાય તો લગ્ન પછી તે ઉમ્મર સુધી ધણીને ત્યાં પરણેલી કન્વાને નજ મોકલવી જોઈએ લૌકિક જાયામાં ત્યાંસુધી આણું વાળવું ન જોઈએ. લગ્ન પંદર વર્ષ પહેલાં તો નજ કરવા જોઈએ લગ્ન કર્યા બાદ કુદરતી માનસિક બદલાયથી નજ રહે તે તો સ્પષ્ટજ છે.

આજ નખળા-નાદુરસ્ત બચ્ચાં થાય છે તેનું કારણ બાળલગ્ન-વહેલો પુરૂષ-સ્ત્રી સંગ અને તેને લીધે નખળું મનોમગ્ન એજ છે.

લગ્ન રૂઢિપ્રાપ્તિ પહેલાં કરોજ લેવા જોઈએ તેવુંજ ધર્મનું ફરમાન છે એ સમજ ખોટી છે. રૂઢિ પ્રાપ્તિ પછી લગ્ન કરનારને પ્રાયશ્ચિત કરવું પડે એ છુટ બતાવે છે કે લગ્ન રૂઢિ પછી થઈ શકે પણ તેમ કદાચ મન ન માને તોપણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાર વખત રૂઢિ નિયમિત ન દેખાય, ત્યાંસુધી આણું તો નજ વાળવું જોઈએ.

જો બાર રૂતુ આવી ગયા બાદ બવહાર થાય ને 'બચ્ચુ' રહ્યું. એ વનણવામાં આવે—પછીનું રૂતુ આવતું જાય ગયાથી—કે તુરત, જો સ્ત્રી-પુરુષ સંગ જાહેજ રહે, અને તે બચ્ચુ જન્મ્યા પછી કમતીમાં કમતી તણ માસ, ને વધારે સારું તો બચ્ચુ નવ-દશ-માસનું થઈ ધાવણ છોડે ત્યાં સુધી, સ્ત્રી પુરુષ અલગજ રહે, અને બ્યારે ફરી રૂતુ ચર થઈ તણ રૂતુ થઈ જાય એટલે બચ્ચુ પોતાએ જો વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી અલગ રહી, પછીજ જો સંગ થાય, તો ફરક સંગ બચ્ચુ પેદાજ કરે અને તે બચ્ચુ પુરતી તંદુરસ્તીવાળું જન્મે.

હુંકામાં સ્ત્રી પુરુષ સંગ નિયમિત રીતે પ્રજા પેદા કરવાના હેતુ થીજ, તેવે સમયે થાય અને જ્ઞાનવૃત્તિ તળાય, તો જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનું શરીરજળ-મનોજળ આદર્શ રૂપજ નીવડે, ખરી રીતે, જોતાં બચ્ચાં પાંચ પાંચ વર્ષને છેટે પેદા થાય તેનું વર્તન રહે તો સ્ત્રી-પુરુષ-બચ્ચાંના શરીર સારાં રહે અને વધારે પડતી નગળી રાગી પ્રજા થતી અટકે.

આજકાલ જીજ સુધરેલા દેશોની સરખામણીમાં દિંદમાં બચ્ચાનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે કે તેથી આપણા દેશને એણું તુકશાન નથી. તે અટકાવવા માટે સ્ત્રી પુરુષનાં યોગ ઉચ્ચરે લગ્ન-સંસાર બવહાર, એકપછી બીજું બચ્ચુ પાંચ વર્ષ થતા પહેલું ન અવતરે એવું પ્રહર્યર્થનું પાલન, જીજોને બચ્ચાં ફળવવાનું પુરૂં શિક્ષણ-આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમેનું માવતરને શિક્ષણ, મકાનોની પુરી આરોગ્ય સંરક્ષણમાં જાંધી રચના, સુવાવડની પુરી સગવડ, સુમાણીની પુરી ફળવણી, સુવાવડખાનાં, સારી સ્ત્રી દાકતરોની સાથેની સગવડ વગેરે દળરો જાળવત ઉપર લક્ષ આપવાનું, સસારી રીવાજ સુધારવા તરફ લક્ષ, વધારે પડતા દૃઢ આમદી રીચજથી લાખત થઈ ગયેલી આબડ-ઉંટ વગેરે ઉપર પુરતું જ્ઞાન અપાવ તોજ જો તેનું છે.

બચ્ચાં ન થવાનાં કારણો

- ૧ અતિ મૈથુનથી નથી થતા, અથવા તદન નિમોહ્ય થાય.
- ૨ પુરુષના વીર્યમાં-પુરુષ-જન્યતત્ત્વ ( Sperm ) ન હોવાથી અથવા સ્ત્રીને રૂતુ નિરમિત ન હોવાથી અથવા પ્રદર જેવો રોગ હોવાથી પણ બચ્ચુ રહી શકતું નથી
- ૩ પુરુષ-સ્ત્રીના અવયવમાં કુદરતી ખામી હોવાથી નથી થતા
- ૪ કંઈ કારણ જણાયા સિવાય અમુક સ્ત્રી-પુરુષો મેળ નથી હોતો એટલે કુદરતી વીર્ય-જની એવી સ્થિતિ હોય કે સ્ત્રી પુરુષને બચ્ચા નથી થઈ શકતા તેજ પુરુષ બીજી સ્ત્રી સાથે અથવા તેજ સ્ત્રી બીજા પુરુષ સાથે સંભોગ કરે તે વખતે પ્રત્ય થાય
- ૫ હા, આ કાણુને લઈને ધણી વાર જેમાં એક પ્રકાર વધારે સ્ત્રી પરણવાનો રિવાજ હોય છે તેમાં બીજી સ્ત્રીને છોડીને યત્ન જોવામાં આવે છે તેવીજ રીતે આ વિધવા થયા બાદ પરણે અથવા ધણી જીવતા છોડી બીજા સાથે રહે અથવા સંભોગ કરે તો તેને બચ્ચું થાય છે આ કારણને આગે પૂર્વજન્મના સંસ્કાર એમ માને છે, જ્યારે વૈદક શાસ્ત્રવાળા કંઈ ખુલાસો કરી શકતા નથી.

કેટલાએક સ્ત્રી પુરુષને અમુક વખતે સંભોગનો 'એવો' અવર્ણ-  
નીય આનંદ ઉદ્ભવે છે કે મમલુ તેજ વખતે ગર્ભ રહ્યો છે એમ  
બરાબર જાણી શકે છે.

છોકરો થાશે કે છોકરી ?

સાધારણ રીતે તેનું ચોક્કસ કારણ જણાયું નથી એમ માની  
તેને પણ પ્રજા ધર્મ, પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર, લેગુલેશી વગેરે ઉપર  
બાર દષ્ટ તે ઉપર લક્ષ દેવાતું નથી.

લાંબા કાળથી તે વિષે જુદી જુદી કલ્પના થાય છે:—

૧ ઉમ્મરમાં તદ્વાવત.

એમ મનાય છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરુષ બહુ વધારે મોટો હોય—  
પંદર વર્ષથી વધારે—તો ધણે લાગે વધારે પુત્ર થાય છે. તેથી  
કેટલું જો સ્ત્રી મોટી હોય તો કન્યા અવતરે છે.

૨ બળ—તાકાતમાં તદ્વાવત.

જોમા વધારે તાકાદ હોય એટલે પુરુષ તાકાદવાળો બહુ હોય  
તો અથવા પુરુષને વિષય વાચ્છના વધારે પડતી હોય તો છોકરો  
ને તેથી કેટલું સ્ત્રી ધણી કરતા કદાવર—એસાવર—મનોમજ-  
વાળા કે તિવ્ર વિષયવાચ્છનાવાળી હોય તો કન્યા જન્મે છે.

૩ કેટલાએક એમ માને છે કે પુરુષના જમણા અંગમાંથી—  
રક્તમાંથી—પેદા થતું વીર્ય પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે ને ડાબા  
રક્તમાંથી પેદા થતું કન્યા ઉત્પન્ન કરે છે.

૪ કેટલાએક એમ માને છે કે સ્ત્રીના જમણી બાજુના અંગ-  
(Ovary) માંથી નીકળતાં રજ સાથે પુરુષનું વીર્ય મળે તો  
છોકરો પેદા થાય છે, અને ડાબી બાજુનાં અંગ (Ovary)  
માંથી પેદા થતાં રજ સાથે પુરુષનું વીર્ય મળે તો—કન્યા ઉત્પન્ન  
થાય છે.

પ રૂતુશ્રાવ જાંઘ થયા પછી પહેલાં પાંચ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે તો કન્યા જન્મે છે, પણ જો રૂતુ જાંઘ થયા પછી ત્રીજા ત્રીજા કે ચોથાં અંકવાડીઆમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો જન્મે છે.

આ પ્રમાણે અનેક દૃષ્ટનાઓ છે તેમાંથી હાલ તાજેતર પાઘાલ દાહતરોએ જે નિર્ણય કર્યો છે તે નીચે મુજબ છે:-

સાપ્તમ્યર, નવેમ્બર એ છ માસનાં રૂઠું ચલે ને ગર્ભ રહે તો પુરુષ -છાકરો અવતરે, પણ જો ફેબ્રુઆરી, એપ્રિલ, જુન, આગસ્ટ, ઓક્ટો-  
બર ને ડીસેમ્બરમાં ગર્ભ રહે તો કન્યાજ નન્મશે.

ઉપર પ્રમાણે તે કહે છે કે મેં સેકડો કેસમાં અજમાવ્યું છે ને ખરૂં પડ્યું છે.

આ સિદ્ધાંત એવો છે કે જેની દરેક ખાતરી કરી શકે છે. જો ચેતપોતાના બાહ્ય બહેન—છાકરા નન્મની તારીખની નોંધ હોય તો જન્મથી ઉપર મુજબ પાછલો ગણતરીની નક્કી થઈ શકે છે અને જો આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ગણતરી ઉભી રહેતી હોય તો બલિષ્ઠતા બચ્ચાં ધારેલી જાતિનાં પેદા થઈ શકે છે.

**સંતતિ બિલકુલ ન થતી હોય તેને**

સંતતિ થવા મુમના:-જો ધણી ધણીઆણી ડાહ્ય રોગગ્રસ્ત ન હોય અને જનનેન્દ્રિયો તદુરસ્ત હોય ને જો વીર્વ કે રજમાં ખામી નહિ હોય તો બરાબર એક વર્ષ પ્રકાયર્થ પાળ્યા બાદ સ્ત્રી પુરુષ મળતુ બાદ દર મહીને એકજ વાર સંભોગ કરશે, તો ધણે ભાગે સંતતિ પેદા થશે, તેને માટે દરેક જાણી જાણે તેના પુગવેાં એ છે કે પશુ-સૃષ્ટિ તે મુજબ વર્તન કરે છે અને પરિણામે વાંઝીઆ અપ-વાદમાંજ હોય છે.

સ્ત્રી પુરુષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણાય છે. તેમાં પુરુષને ૭૫ વર્ષ સુધી ને સ્ત્રીને ૫૦ વર્ષ સુધી પ્રજોત્પત્તિ થવા સંભવ છે. આ સાધારણ નિયમ પૂર્વકાણે ગણાનો; હજી લગભગ તે પુનઃ તંદુરસ્તી સ્ત્રી પુરુષોમાં નીવડે છે,

પુરુષને તો બહુ ઓટી હિમ્મરે પણ ગર્ભમાં ચાલ તેવી શક્તિ અપવાદવાળા કેસમાં ૬૦-૬૫ અને ૬૬ વર્ષની હિમ્મરના દાખલા અમેઝ પુસ્તકોમાં નોંધાયેલાં જોવાયાં છે. આપણે અહીં દિંદુસ્તાનમાં જણ અપારનવાર તેવા દાખલા અપવાદ તરીકે અતુલ્યમાં આવે છે,



૧ લગ્ન કેવી રીતે ન કરવાં જોઈએ ?

૧ રતાધિજાઓ સાથે

૨ મુગા બહેરાં સાથે (જન્મથી જ મુંઝાં બહેરાં હોય તે માથે)

૩ જેઓ લય કર ગુન્હો કરતા હોય તેવી વૃત્તિવાળા સાથે

૪ ગાડપણ વાદ જેની મગજની શક્તિ બીનકુદ ખીલી નથી તેવા (Idiot) આદીવાળા, પ્રમેદનજાં, નમજાં મનવાળાં ક્ષયવાળાં એ રોગવાળા સાથે તેમાથી એક રોગ હોય તેવાં સાથે પણ લગ્નથી ન જોડાવું જોઈએ.

૫ દારૂડીઆ સાથે

**સગર્ભાવસ્થામાં સભાળ**

જે યોગતને મહીના હોય તેણે ખાસ દારૂથી કે બીજી કેટલી વસ્તુથી તો અવગજ રહેવું જોઈએ, કેટલો ઉપયોગ હમેશને માટે દરેક જણને વર્જ્ય છે, પણ સગર્ભા સ્ત્રીને તો તે અતિ નુકશાનકારક છે, કેમકે તેની અમર પેટમાં રહેવા બચ્ચાને થાય છે

સગર્ભા સ્ત્રી જેમ ખુણી દવામાં વધારે રહેશે તેમ તેને મોત કે ઉલ્લીની લાગણી ઓછી રહેશે ખુણી દવાથી સગર્ભા સ્ત્રીને તેમ તેના ગર્ભને બહુજ હાનિ થશે

સગર્ભા સ્ત્રીએ દવાથી અલગજ રહેવું જોઈએ દવાથી તેને તેમ ગર્ભને નુકશાનજ થાય છે

સગર્ભા સ્ત્રીએ પૂરતી ઉધ લેવી જોઈએ, તેમ આરામ પણ પુરતો લેવો જોઈએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ ગર્ભની સ્થિતિ દરમીઆન સંબોગથી અવગજ રહેવું જોઈએ

સગર્ભાવસ્થા દરમીઆન પગના રજા-પીડી કાઢા ઉપર સોળે રહેતો હોય તો પિમાળની બારીક તપાસ ખાસ પાંચ માસ પછીજ

કરાવવી જોઈએ અને જો પિશાબમાં એલ્બ્યુમન (Albumen) પમાર થતું હોય તો દરરોજ અથવા બીજે રોજ ગરમ પાણીથી નદાતું જોઈએ. પીત્તામાં પણ ગરમ પાણી વખતોવખત વાપરવું જોઈએ, અને ખુલ્લી હવામાં સારી પેઠે ફરવું પણ જોઈએ. આ ઉપર લક્ષ્ય ન અપાય તો બચ્ચું જન્મતી વખતે માને જેંચતાણ થયા બહુ સંભવ છે.

રતુ એટલે આર્તવ અગતિ અને આર્તવ બંધ થયા પછી ચાર દિવસ બાદજ સંભોગનો કાળ છે. મંભોગ જ્યારે સ્ત્રી પુરુષ પુરાં શાન્ત-આનન્દ-સારા ત્રિચારમાં-સ્વસ્થાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કરવો. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ બધાવા ને પ્રસંગનો સ્વભાવ-રીતભાત ઉપર આધાર છે. “બચ્ચું” ધાવતું હોય તે દરમીયાન પણ સંભોગ ન કરવો જોઈએ. સુવાવડ થઈ રહ્યા બાદ ૭ માસ કમતીમાં કમતી સ્ત્રી પુરુષે અલગ રહેવું જોઈએ.

બીજે જ્યારે રતુ—આર્તવ આવતું બંધ થઈ જાય એટલે આસરે ૪૫ કે ૫૦ વર્ષ પછી બચ્ચું રહેવા સંભવ નથી, તેથી ઉશ્કડું પુરુષમાં પ્રજોત્પત્તિ શક્તિ ૬૫ વર્ષ મહામા ને અપવાદવાળામાં ૮૦-૯૦ સુધી પણ રહે છે.

સાધારણ રીતે ગર્ભમાં બચ્ચું દરરોજ આસરે ૦૧ અરધો આઉસ વજનમાં વધે છે.

ગર્ભમાં બચ્ચું તથા ત્યાં જાદ બચ્ચું ચા પ્રમાણમાં વધે છે તે મહેસા જાતના પત્રકમાં બતાવ્યું છે.

## ભાગ ૩ જો

### પ્રકરણ ૧ છું

#### તંદુરસ્તી અને મનોબળ

જ્યાં ખરી શ્રદ્ધા અને નિષ્કલંક પવિત્રતા હૃદયમાં જામી રહેલાં હોય છે ત્યાં સામર્થ્ય અને તંદુરસ્તી છે. તેથી હિંદુ જ્યાં પુરી તંદુરસ્તી છે, ત્યાંજ શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ટકી શકે છે; એટલે એક બીજાનો સંબંધ જ્ઞાતપ્રેત જોડાએલો છે, જોકે ખરી તંદુરસ્તી વગર શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા હિંદુત્વનાં મુશ્કેલ છે. ખરી પ્રજા કે કુદરતમાં આસ્તા એટલે ધાર્મિક અવસ્થા ખરી તંદુરસ્તી વગર સંભવીત નથી; ડાળ બંધે હોય.

અચરુ જોઈએ. ઠાઠપણ વ્યસનને લાલે ગમે તેટલા ઝોલા પ્રમાણમાં વળગી રહેનાર તંદુરસ્તી કે મનોબળની આશા રાખે એ આકાશ-કુસુમવત વ્યર્થ છે.

વ્યસનો—આ, કાશી, કોકોની ટેવ.

૧ આ મને તો ઉઠાળ્યા વગરનો, ઉઠાળાને દુધ સાથે અથવા એકલા દુધનો અતેકવાર કે એકવાર જમીને કે છુએ પેટે-હરોષ પ્રસંગે પીનારને ઘેડે ધણે અંશે પશુ સુકમાનકારક છે. તો પછી તેથી તંદુરસ્ત રહેવાનું બને એ અશ્વભવીત છે. આટે તેથી હર ઉમ્મરે, હરેકે ખાળ-મુલાન-મૂઠ્ઠા-ઓ-પુફપ સર્વેએ દુરજ રહેવું જોઈએ.

ઝોઝો નુકશાનકારક છે માટે ચા છોડી કાફી પીનારા વધારે તક-  
રસ્તીને નુકશાન કરે છે

જુઓ, કાફી જે જીદ થી તે આરમ લેવો અને ઉભારા કરવા  
જીદનો કાવો પીએ છે તે જેમ બેન્ડી, ઘણું નુકશાન કરે છે તેમ  
મગજને જે વખતે આરામની જરૂર, તે વખતે જાગૃત રાખી હલકી  
તકરસ્તીને ખરામ કરે છે.

કેટલાએક જમીને, બપોરે, રાત્રે કાફીને બદલે જીદનો કાવો  
પીએ છે તેપણ જોડું સનેજ પુરત રાખે, પછી પરીણામે તો  
નુકશાનજ કરે છે

કરી શકાય એવા રોગ તરીકે ગણવામાં આવતો. લોહી માંદા મડ-  
નારના ઉપર તિરસ્કારની દ્રષ્ટિએ જોતા હતા. કારણ કે તે મનુષ્યે  
બનાવેર નિયમ પાળ્યા નથી એમ તેની માંદગી ઉપરથી સિદ્ધ થતું  
મનાતું. માંદગી ધરતી મોકલેલોજ નથી; તે આપણી બુલતું જ  
પરિણામ છે એમ જોટણ પહેલું સમજાય તેટલી તંદુરસ્તી આપો-  
આપ જળવાય.

બુદ્ધિથી શરીર નબળું ન પડ્યું હોય ત્યાં સુધી રોગ શરીરને  
હાથ પડીજ ન શકે. જોખાંતું મજબુત, શુદ્ધ અને પરિવ્રત મનોબળ  
આરે બાજુએ તંદુરસ્તીના અને બળના વિચારે દેશાવે છે તેઓના  
તરફથી રોગ દુર ભાગે છે.

જો આપણા મનમાં ક્રોધ, ચિન્તા, ઇર્ષ્યા, લોભ અથવા એવી  
દોષ દસઠા પ્રકારની વિચારબેણી રમતી હોય અને પછી જો પૂર્ણ  
તંદુરસ્તીની આશા રાખતા હોઈએ તો જરૂર અસકય બાબતની  
આશા રાખીએ છીએ; કારણ કે હરેક ક્ષણે આપણા દસઠા વિચારો  
રોધી શરીરમાં રોગનાં બીજ તો વાળીએ છીએ. રોગથી બચવાનું  
ધ્યેયતા હોઈએ અને પુરેપુરી તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હોઈએ તો  
આપણા મનને બરાબર નિયમમાં લાવવું જોઈએ અને વિચારોને  
પરસ્પર સંગત બનાવવા જોઈએ. પ્રસન્નતા અને ત્રેમના વિચારોને  
મનમાં દાખલ કરવા જોઈએ; એટલે પછી દવાની બીજકુલ જરૂર  
પડશે નહિ.

ઇર્ષ્યાને દૂર કરો, બેમનો લાગ કરો, ચિંતાને દેશવટો દો.  
ધિકારને તિલાંજલી આપો, સ્વાર્થપણને મનમાંથી ધક્કેલી કઢાડો  
અને તેની સાથે તમારા શરીરમાં રહેલી અશુદ્ધતા, પિત્ત, પ્રકૃતિ,  
દુર્બળતા, અંમળગાદિ સકળ દુઃખ જડમૂળથી ત્યાગ્યાં જશે.

શરીરની નિર્બળતા એ શક્તિનો મુખાધારી ઉપભોગ કરવાનું  
પરિણામ છે, એ તમે ખરી રીતે તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હો

- (૧૦) ખાસ ઠંડુ પાણી વાપરતા હોઇએ તો પગ ધોવા પહેલાં માથુ ધોવામા આવે તો મસ્તક કદી કમળોર થતું નથી. ગરમ પાણી વપરાય તો પ્રથમ પગ ઉપર નાખવું જોઇએ હમેશા માથુ ઠંડુ ને પગ ગરમ એ સત્ર યાદ રાખવુ જોઇએ
- (૧૧) માદા પડી દવા કરા કરતા આરોગ્યતાના નિયમે જાણી તે વર્તનમા મુકાય તો લ બકારક છે.
- (૧૨) જે દેશમા આપણે પેદા થવા દોષએ ત્યાનાં આબોહવા અને તે દેશમા પેના થએલી વનસ્પતિ-અનાજ-ઔષધ જેવાં માદક આવે તેવાં વાદેશીય ન માદક આવે એ દેખીતુ છે

૩ દરેક આવાડીએ એક રોજ બપોરથી સાંજનો વખત ખુલ્લા બગીચામાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં ગાળે.

૪ દરરોજ ઉતાવળા જોરસથી એક અથવા બે માઇલ દરવા જાઓ.

૫ દરરોજમાં ધણી વાર ઊંડા શ્વાસો લ્યો.

૬ દરરોજ આઠ કલાક સૂવો; સુવાગા જોરડાની બારી ખુલી રાખો.

૭ હંમેશાં થોડાં ફળ અને રસાવાળાં શાક-બાજી ખાઓ.

૮ જોરાક ખુબ જોખવા બાદ જળામાં ઉતરો.

૯ દરરોજ કિંમતીમાં કિંમતી આશરે પાંચ શેર (૪૦ તોલાનો શેર) પાણી પીઓ,

૧૦ દરરોજ આદત પ્રમાણે એક કે બે વાર નિયમિત રીતે ઝાડે જાઓ.

૧૧ હંમેશાં ખુબ જોળી એક વાર નાઓ અને નાલા બાદ શરીર ધસીને જોરસથી લૂઓ.

૧૨ તમારા જન્મદિવસે તંદુરસ્તી મટી તમારા શરીરની તપાસ દાંતર પાસે લેવગવો.

૯ હીર્ધાણુ શી રીતે થવાય અથવા તંદુરસ્ત રહેવાના નિયમો અને દિનચર્યા.

૧ સવારમાં વહેલા ધાલ મુક્તિ એટલે સુર્યોદય અગાઉ બે અથવા બે ધડી પહેલાં-આશરે પોણા કલાક પહેલાં જાડવું.

૨ ઉઠી, સૌંદર્ય ઝાડેઝપટે જઈ આવી શુદ્ધ માટીથી કે સાંધુથી દાંત પગ ધોઈ-માથુ કગતાં માટીથી સાફ વધારે ધાળ 'કે-બાવળનું' તાણું દાંતણું દાંતથી ચાલી ઝીણું કુચ્ચો કરી તે પડે, બધા દાંત આગલી અને પાછળી બંને બાજુ ધસી દાંતણું કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી જોળ ઉતારવી, ક્રોમળા કરવા, અને આશરે અરાધ



રૂપીઆ બાર મીઠું ('નિમક') મોઢામાં નાંખી પાણી સાથે ખુબ દવાની ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી ખંચ સાત કોમળા કરવા. મોઢું, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઝોઢ, પાણીથી ઘસી સાફ કરી, બડા દુવાલ કે માફ લુગડાં વડે લુછી સાફ કરવા. દાતણ વખતે ખાસ બહુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડુજ પાણી વાપરવું.

નોટ:—જ્યારે અને દુધ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઈએ કે દાતણ આવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકણ દબાઈ નીકળી શકે થઈ દાંતના મૂળમાં મજબુત બેસે છે, તે કાલ જરૂરી થઈ મળતો નથી. દુધ પાઉડર ચીકણ જેટલા ગુણવાળા નથી, બધાને પરવડતા નથી અને પરવડતા માથે ખંચાળ છે બાવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચ્છો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળે માલ સાથે પૌષ્ટિક છે તેની પાતળા ડાળીઓ દાતણ માટે હામક છે. તે ન મળે તો બીજો નંબર લિમકાનું દાતણ સાફ છે. મોટા શરેરામાં દાતણ ન મળે તે જલથી ચલાવવું પડે છે. ૫મું તેથી દાંતને તુકશાન તો છેજ

૩ દાતણ ક્યાં પછી તુરત ઠંડું ચોખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી એક શેર (ચાણીય તોસા) પી જવું.

નોટ:—ફિંદુઓમાં નંદુ જોડે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજવું નથી. ઉલ્કું ઉપર મુજબ સરાગમાં પાણી પીવાથી પેટ-જડગનો અંદર કંઈ પડતર-વાસી બેગક હોય તો તે અંતરમાં જાય છે, અને નર્તી હોય તો તે ધોવાઈ સાફ થાય છે.

દરેક ઓગ ખુબ ચોળી, સાણુ અથવા સાણુ વગર નહાવું એ વધારે સાફ છે; પણ કોઈપણ કારણસર તેમ અનુકુળતા ન આવે તો દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવુંજ નોંધ્યો. નાનાં બચ્ચાને જન્મે ત્યારથીજ એક વખત નજવકાવવાની ટેવ અવશ્ય રાખવી નોંધ્યો. નહાયા બાદ શરીરનો દરેક ભાગ ખુબ જોસથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી નોંધ્યો, દરરોજ સાણુ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં એવાર માથુથી નહાવું નોંધ્યો.

૫ ત્યાર પછી સંધ્યા, પ્રાર્થના પ્રતિક્રમણ પૂજા આદિ જે નિત્ય કર્મ કરવાની ટેવ હોય તે એકાત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિત એકાંત મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અંગે કસાક કરવાથી મન સ્થિર થાત થઈ આખા દિવસમાં બ્યવહારમાં થડવું અનુકુળ આવે છે.

૬ ત્યાર બાદ જ્યારે અનુકુળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માકક આવે તેણે મોળુ અથવા સાકર નાખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર થીસ તોલા પીવું; અથવા ચાદ (હિસામેને નહિ) પીવો. બની શકે નહિ તેણે ચાદ દુધને બદલે ઘણું, બાજરાની રાટી કે તેવો ચાર પાચ રૂપીઆઆરથી વધારે નહીં તેટલો નાસ્તો કરવો. દુધ ન પરવડે અને નાસ્તો ન કરી શકે તેણે જ ન ચામતાં ચા પીવી નોંધ્યો.

૭ આગતા રોજની રોજનીથી લખવી. તેમા ગયા રોજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નોંધ દુકમાં આપેલા માદ, કાષ્ટ ખોટું કામ મનથી કે વચનથી થયું હોય, તે તે ખામ ચાદ કરી તે અર્ચથી અત - કચ્છપૂર્વક પગતાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને રદ કરી, તે જુલ રોજનીશીમાં ગતાવરી. આ પ્રમાણે હરહમેશ કરવાથી

છાંદગીનું આખું વર્તન બદલાઈ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્ગુણી યતનું શિક્ષણ વગર ખબર પડે મળે છે.

૮ ત્યારબાદ પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં નીચે જીવે વળગતું અથવા વાંચન અધ્યયનમાં સમય જાળવે,

૯ સામાન્યથી અગીયાર અને છેવટ બાર વાગતા અઢાઈ દસકો પચે તેવો બહુ ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે, નીચે જીવે. શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતા કરતા જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારું. ઉતાવળે કદી ન ખાણું, ચાંચા વગર કદી ન ખાણું, બહુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો, ભુખથી ખાણું ખાણું, ખુબ ચાવીને ભુખથી બાર આના ખોરાક ખાનાર દંમેશ તંદુરસ્ત રહે છે જમતી વખતે વચ્ચમાં, જમ્યા બાદ ઘૂરત પાણી ચાક, કે ખીણું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી જઠરરસ નુબળો પાતળો પડી જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

ટેવ રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢામાં એકલા થયેલા જ-તુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી રહેશ્મ-સલેખમ-ભુખમ ખીલકુલ થતાં નથી અને ખીળ બધા રોગો થતા પણ અટકે છે.

૧૧ સાકરવાળા ઝીંજે ખાવાની ટેવ બહુજ ઓછી રાખવી. બહુ મસાલેદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાસવાળી, ચણવાની ચીજો ખાધા વગર નજ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભુખથી અરધું જમવું, ટુંકામાં ભુખ્યા ઊંઠવું, પણ હરબીજ એક કોળીએ પણ વધારે નજ ખાવો.

૧૨ જમ્યા બાદ દરેક વખત કોમળા કરી, હાંત, મોઢું, બરાબર સાફ કરવા. મુખવાસ માટે પાન-સોપારી, એળચી વાપરતાં. વધારે સાફ તો નિમકવાળુ આચાર-મીઠવાળું અથાણું ચાવી ખાઈ જઈ પાણીના કોમળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢામાં તેમજ હાંતમાં પણ થતો અટકે છે.

૧૩ જમ્યા બાદ વચ્ચે જે તણ કલાક બાદ પણ નારસે-ચવેણું ન ખાવું; એટલુંજ નહિ પણ ગાર્ડનપાર્ટી કે મેળાવડામાં જહું પડે તે ત્યાં કંઈક પણ ખાધા વગર નજ ચાલી શકે તેમ હોય તો, તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪ સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યા બાદ કમતીમાં કમતી પાચ કલાક બાદ પીતી-ટેવ ન દોય તેજે ન પીતી, એટલું જ નહી પણ બહુ લાંબા દિવસ લીવાય તો નજ પીતી.

૧૫ સાંજે ચાસ્તિ અગાઉ ઘેર પાછું પરોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી જે માસલ શહેર બહાર ખુલ્લી દવામાં પડે રહે ચાલી

ફરવા જવું કીકેટ, હોકી અથવા એવી ખીજી રમતો ખુબી  
મેદાનમાં રમતા હોય તેવું ફરવા જવા કરે નથી

૧૬ રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ-રાતનો ખોરાક-  
લેવા ટેવ હોય તે પ્રમાણે નિયમિત કંવાફિંગ લેવા ટેવ રાખવી  
જોઈએ રતના વાળુમાં જોમ હનકુ, દાળભાત ખીચડી કે  
ખાજરના રોટલા કે તેવું હલકું ખાણું ખાગ આના લેવું જોઈએ  
રાત્રે ખંડીને ખરાબર બૂખ ન લાગી હોય તો હરગીઝ વાળુ  
ન ક પુ સડેજમાજ બૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવું 'સુખ્યુ  
તેને કંઈ ન દુખ્યુ' એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્ત  
નારને વૈદ દાક્તરની કંઈ જરૂર પડતી નથી

૧૭ વાળુ માદ કમનીમાં કમતી એક માપલ જોટનું ફરવું જોઈએ  
-મહાર જઈ સમય તેમ ન હોય તો ધરમાજ એક માપલ થાય  
ટેટલા આટા માગવા તે સિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ  
પચતું જ નથી સુખે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્ના બહુ  
આવે છે

ખરાબ થાય છે, અને તેથી વગર ખખર પડે તંદુરસ્તી-હરફ મેશ બગડતી જાય છે. જળી બતી રાખીને સુવાથી મંગળને પુરી શાંતિ મળતી નથી. ગાટે બતી ચુલ કંઈ સુનાર સુખી છે. સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયકર છે.

૨૦ પિશાબ બ્રાહ્મણી ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખતી જોઈએ. છતાં વચ્ચે દાખલ થાય તો એકદમ પુરી પાડવી જોઈએ, તેને રોકવી નજ જોઈએ. ( આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખામ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ખોટી શરમ ખાતર તંદુરસ્તી ન બચાડવી જોઈએ )

૨૧ દવા લેના જરૂર નજ પાડવી જોઈએ પણ કદાચ જરૂર પડે તો કારણ પોતાથી શોધી ફરી તેવી જુલ ન થાય એમ પ્રતિતા કરી, નજ ચાલે તો વિદ્વાન, અતુલવી, વયોવૃદ્ધ-ઠરેલ-શત મિત્રજના દાકતર કે વૈદ પાસેથી દવા લેવી

૨૨ કપડાં રૂત્તને અતુકુળ અને સાફ પહેરવા. ભીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેતાં ન દેવા. પસીનો થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનો સુકાતાં સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન ખાવો.

બીજી ઝેર નથી તમાકુની ટેવથી કાઠ રોગને ફાયદો થતો  
જ નથી

૨૫ તમાકુ મિલાવ બીજી કોઈ પક્ષ વ્યસન ભગ્ય અપીચ ગાળે  
દાર તાડી વગરેથી દુરજ રહેવું, વ્યસન માત્ર તદુરસ્તીને  
ધીમે ધીમે ખાનાર ઝેર છે

૨૬ નાટક એન, રાતના ઉભગરા વિષયજનક નવલખ્યાઓ, બહુ  
ગાયન નાચ રંગરાગથી બનતા સુધી અપચત રહેવું, તાજા અલગ  
રહેવાતું નજ બને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો નજ  
આને તોજ તેવામાં બહુજ થોડો ભાગ લેવો

૨૭ બનતું ધ્વજચર્ચ પાળવું અઠવાડીયામાં એક વારથી વધારે  
(૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિરતાળીસ) વર્ષની ઉંમરમાં) સ્ત્રી સગ પુરુષ  
સગ નજ કરવો વીસ વર્ષ સુધી પુરુષ અને કમતીમાં કમતી  
૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખડ ધ્વજચર્ચ પાળવું સ્ત્રી રૂતુ-  
મતી હોય-અડખોલી હોય-તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાંચ રોજ  
સુધી બનત રહેવું જોઈએ સગર્જારથમાં બચ્ચાને ગર્ભમાં  
ત્રણ માસ થયા પછી અને નવાં જન્મેલા બચ્ચાને કમતીમાં  
કમતી ત્રણ માસ થયા સુધી-વધારે જાડૂ ચાર માસ થયા સુધી-  
સ્ત્રી પુરુષે અલગ રહેવું તેમ અલગ રહ્યા સિવાય સ્ત્રી પુરુષ  
બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ-ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ-  
વધારે ખરાબ થાય છે કા જુ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતા,  
સ્ત્રીઓમાં નાની ઉંમરમાં ચરણનું પ્રમાણ વધારે ગર્ભના રોગથીજ  
થાય છે અને તે માત્ર ધ્વજચર્ચ ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી-પુરુષ  
સગના બનિયમિતપણાને અને સ્ત્રીપણાને આભારી છે જે  
બચ્ચાંની વચ્ચે વધારે સારૂ પાંચ વર્ષનો-૧થી ઉતરતો ત્રણ

વર્ષનો તો ઉપજેલ હોવો જોઈએ તેથી ઝોછો ઉપજેલ હશે તો ખચ્ચું અને ખચ્ચાંની મા લાખેજ તંદુરસ્ત રહેશે.

૨૮ ઉત્તરાયરથામાં એટલે ૫૦ વર્ષ ખાદ સક્રિત હોય તોપણ સ્ત્રી પુરુષે સંગ ઝોડીજ દેવો જોઈએ. તેથી શારીરિક બંધારણ ટકી રહે છે. ઝોડી ઉચ્ચર છતાં સ્ત્રી-પુરુષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પશુ ઉતરે છે.

૨૯ નાનપણથી ઇલાચથી પાળનારને અને જોમ અને લેમ વીધે રક્ષણ કરનાર પુરુષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારીરિક બળ-મનોબળ, બુદ્ધિ બળ, નૈતિક બળ, અગ્રપણું, એ છાનાંજ રહેતાં નથી; અને તેને પ્રભાવ ખીજ ઉપર એવો પડે છે કે ખીજ તેના તેજમાં અંતર્ગત જાય છે. ઇલાચથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. તાકાત માટે ઇલાચથી ખીજ ચડતી જડીબુટ્ટી કે ઉપાય નથી.



નિયમિત નિદ્રા એ ખરચની બાબત નથી. તેની ટેવ પાડેલી જોઇએ. હંમેશાં નિયમિત વખતે સુવાની ટેવ રાખવાથી શાંત નિદ્રા આવી જશે.

૫ કુરતી સારો ખોરાક-ઘઉં ખાજરાના રોટલા રોટલી ખીચડી દાળ શાક દુધ જોઇતાં ઘી તેલ વગેરેમાં બહુ ખરચ નથી. તેવો સારો ખોરાક થોડા ખરચમાં લેવાઇ શકાય છે અને બહુલાભ તંદુરસ્ત રહેવાય છે. જ્યારે તેથી ઉણદું ભારે માથ મલીદા-બહુ મસાલેદાર રવાદવાળા ખોરાકમાં ખરચ વધે છે ને તંદુરસ્તી ખરામ કરી પાકતરનાં ઘર ભરી આયુષ્ય ઝોણું કરાય છે ને કુખ્ય-રોગ-બ્યાધિથી મરણને આમ ત્રણ દેવાય છે !

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે તંદુરસ્ત રહેવા રસ્તા-મહેલા  
એકા ખરચાળ અને સર્વથી બની શકે તેમ છે. તેથી બિચ્છું  
નાદુરસ્તી હાથે કરી બેઠારી સીધા શિવાય આવતી નથી.

ત્યારે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે નાદુરસ્તી આવે છેજ કેમ ?  
તેનો જવાબ એજ છે કે 'માત્ર આપણી મુખર્થથીજ.'  
સાદાકર્મ સંતોષ ન માનતાં બીજા તંદુર નજર કરી બીજાની  
રીતેજ રહેવામાં-વધારે પડતું ખાવામાં, વધારે પડતા સ્વાદ લેવામાં,  
વિધવેશમાં લપટાઈ માલ મલીલ લેવામાં, બીજાના જેવા બંગલા-ગાડી  
ઘોડા-મોટર વગેરે મેળવવાના ખાબી પ્રયાસોમાં-અને બીજાની માફક  
મેળ શોખ-કપડાંની ફેશન દેખાડેખીમાં-નાટક એટલે તમામાં  
મજાતિમાન બની ફસાવાથીજ મંદવાદ આવે છે. એટલે આ મુખર્થજ  
છે. તેનો એપ એવો જમરો છે કે જ્યારે એરી રાગનો એપ હંદીને  
અથવા બહુ નછીકનાંનેજ અમર કરે છે ત્યારે આ એપ તો સહુ  
કોમને ફસાવે છે. તેમાંથી બહુ નિરમાજ બચે છે અને જે બચે છે  
તે મુખર્થ તથા તંદુરસ્ત રહે છે.

આમાંથી બચવા સીધો રસ્તો એજ છે કે પોતાની આમદાની  
પ્રમાણે સાદામાં સાદી રહેણી કરણીમાં રહેવા પોતાના મગજનો  
ઉપયોગ કરવો. જેથી તંદુરસ્ત રહેવાને સરેહું થશે સાથે સાથે કર-  
કસરની ટેવ પાડવી. લોભ કરવો એ જ્યારે દુર્ગુણ છે; ત્યારે કરકસર  
એ સદ્ગુણ છે.

પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય બધાં તેવાંજ નેમ્ ક્યાં  
આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે; જે કામેનો જેવો આહોરૂઢ,  
તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી  
કામેમાં પણ જે વ્યક્તિનો ખોરાક, સારિક રહેણી કરણી સાદી-  
સદ્વર્તનવાળી હોય છે તે તેનો સ્વભાવ ખોજના કરતા ઉચ્ચ  
પ્રતિભા નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખગળી થઈ હોય તે દૂર  
કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વામ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કોઈપણ  
જાતનો આહાર ન લેવાયો, વધારે સારી રીતેજ બને છે.

આ ઉચ્ચ આશાથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક  
રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે શોભ્ય રીતે પળાય તો હજી છે.  
પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે, જેમકે:-

- ૧ વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું પણ ખંડ-પાન્ય—સામે-રાજગરો  
ખવાય-ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી  
ફળનો સ્વાદ શુદ્ધ પણ ખરાજ કરી ઉઘટો પચવામાં બારે  
બનાવી ખાવાં—શીખંડ સાળુચોખાની કાંઈ રાજગરાની પુરી  
સામાનો શીરો વગેરે બનાવી ખાઈ ઉપવાસનો ડોળ કરી માલ-  
મલીદા ઉઘાવી, તખીયત ખરાજ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ  
ઉલટાવી સરીર સુસ્ત અને રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની  
સાર્થકતા સમજાય છે. જૂખ વેડી મંચમ પાળવો, કચરો સાફ  
કરવા તક આપવી, અને ધર્મ ધ્વાનમાં રોકાવું એ મુખ્ય કરવું  
જોઈએ તેને બન્ને ઉંધું વર્તન રખાય છે. એ શોચનીય પ્રથા  
ગમે તો બંધ પડે—શોભ્ય ફેગફાગ ચાલ અથવા સાધાગણ્ય ખોરાક-  
થીજ ચોક્કસ જૂખયુ રહેવાનું બને તોજ કષ્ટક ફાયદો થાય.

નથી નીં પણ ક્ષગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય લેમજ ચાલે છે, ઉપરાંત તેવા વખતમાં બાગ લેવાય એ જુદું.

- ૩ નોનોમા—ઉપવાસમાં માત્ર મરમ કરી રાખેલું પાણી લેવાય છે તે હટ્ટ જ તેઓમાં ઉપવાસના કાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી દ્વારે વધારે પડતા અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નમજાં પડે છે, વગી એકાંતરા વચ્ચે બપ્પે દિવસ નાખી વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ હટ્ટ નથી એકકીદારે ચાર છ કે વધારેમા વધારે આઠ ઉપવાસ થાય તે દલુ ઠીક છે પણ એક રોજ ખાવું, પાછો ઉપવાસ વગી બીજી રોજ ખાવું એમ અનિયમિત રહે

ખીચડી જેવું, તે પણ પસંદ કરવા લાયક નથી. પણ તેમ કયાં વગર રહેસો નજ ગણાય એ ધાર્મિક વિવાન હોષ ને વિરક્ત કરતાં અચાનું પડે છે. પણ તેથી તખીયતને તુકશાન તો છે એટલે ધ્યાન ખેંચવા જરૂર તો છે.

- ૪ મુસલમાનમાં રોજા પળાય છે તેમાં દિવસ આખો પાણી પણ ન પીવું તે રાતમાં બે વાર ખાવું એ ઉચ્છેદન કુદરત વિરુદ્ધ વર્તન છે, એટલે તે ધાર્મિક દ્રષ્ટિથી કદે છે, તે ઠીક છે, પણ તંદુરસ્તી તો ઉઘડી તેથી ખરાબ થાય છે, હા, જો હજી રાતે બહુ શેકું ખાવામાં આવે તો ઠીક છે, જો કે રાતમાં ખાધ ખીન્ને આખો રોજ પાણી બધે રાખવાથી કચરો સાફ થવો જોઈએ તેટલો ફાયદો થતો નથી.

લેખમાંથી અહીં દર્શાયું છે, જે વાંચકવર્ગને તે સખધર્મા સારે  
 લેખવાળું નાખશે આખો લેખ ન દર્શાવતાં તેમાંથી ઉપયોગી હકીકત  
 ચુંટી દોરેલી છે. મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦  
 ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ માંથી 'ઉપવાસનું ચારીરિક મહત્ત્વ' નામે  
 લેખમાંથી ચૂટેલી હકીકત.

'(૬)' 'એક રીતે આહાર સુધારક દોષ અને અનેક પ્રકાર  
 રોગોને માટે ઉપવાસને ગમવાળું ઇલાજ માનવો દોષ એ મારા  
 ઉપવાસની ચારીરિક અસર તરફ ફેટલુંકે ધ્યાન આપેલું છે. આ  
 સ્થિતિમાં મને જે સામાન્ય અનુક્રમોનો ખ્યાલ પડી ગયો દોષ તેની  
 જ તોષ કરી શકું.

વપરાતુ ૪૦ ગ્રેન મીઠું તથા ૬૦ ભાગ તેલદોઢ મોઢા તેમા લેગવવામાં આવતા પાણી ઉનુંજ વપરાતુ, પયારીમાંજ મરં શરીર બીનાં હુગા ડાઘી હુજવામા આવતુ તેને માટે ઉનુંજ પણી વાપરવામા આવતું. ઉપવામ દરમીયાન અને રાત્રે ઘણીજ ઠંડી ઉધ આવેલી અને દિવસના પશુ એક કલાક સુધી લેવો ઉપવાસ દરમીયાન શારીરિક કે માનસિક શ્રમ ન લેવો જોઈએ.

ધણા દિવસના (એકીસ દિવસના) ઉપવાસ દરમીયાન ખાવાની ભૂખથી મારે કુખ વેડવું પડતું હોય એવું મને લાગ નથી. એટલે સુધી કે પારણાને દીવસે ઉપવામ છોડવા માટે મને જરાય અધિરાધ નહોતી, ઉપવામ દરમીયાન કાતવાનું તો નિર્વિષ્ટે ચાલીજ રત્યું હતું. હરરોજ અર્ધા કલાકથી વધુ વખત સુધી તંકિયાને અટે-નીને મારી દમેશની ઝડપથી કાતી રાખતો, આજમની રોજની તથા સામાન્ય માર્થનાઓમાની એકે કોઈ પશુ દિવસ મારે ચુકવી પડી નહોતી. ખોલીને માર્થના કરી શકત પશુ એ વખતે સક્રિય સાચવી રાખવાનું જ યોગ્ય લાગ્યું. ઘણું શારીરિક કષ્ટ વેડવા પડવાનું મને લાગે નથી. એક પીઠા મારી રમૂતિએ સધરી રાખી છે ખરી. તે વારવાર આવતી મોળ તેને કુ થોડું થોડું પાણી પીને દમારી શકતો/ મોસખી તથા તાજી દ્રાક્ષ, બન્નેના મળીને દોઢ પાસેગ રસનું મે પારણું કયું હતું. થોડી વાર એક મોસખીની સાફ કરેલી પેશીએતો રસ ચૂસ્યો હતો. બે કલાક પછી મે એજ વસ્તુઓ ફરીથી લીધી અને આ વખતે દસ લીટી દ્રાક્ષનો ઉમેરો કર્યો તેની જાલ તથા ખીવાં બધા ટહાડી નાખતો એનીમા' લાઘા પછી દિવસના મોડેથી દોઢ પાસેર બકરીના દુધમાં બે આઉસ પાણી બેળરીને લીધું, અને પછી તુરતજ એક મોસખી અને દ્રાક્ષ સવારની જેમ ચૂસ્યાં. દુધ તથા પાણી ઉકાળેલા સાગે ફરીથી તેટલાજ પ્રમાણમાં દુધ તથા પાણી અને કેમ લીધા. ખીજો દિવસે દુધનું પ્રમાણુ શેર ને નવટાંક

થયુ, પાણી તો તેમાં પડતુજ. આમ કરતાં રોજ દોઢ પાગેર વધા રતો ગયો અને હવે ત્રણ રતન પર આવ્યો છુ. હજુયે દુધમાં પાણી તો ભેગવાય છે, પણ હવે દરેક ભાગમાં એટલું અધોગ પાણી આવે છે, એક દિવસ અને બે ટક મે વગર પાણીના દુધનો પ્રયોગ કરી ન્તેયો, પણ તેથી મને પેટમાં ભાર થતો જણાયો, અને તેનું કાગણુ દુધમાં પાણી નાખી હળવું કરીને પીવાનું મને મધુ એજ લાગ્યું. ફરીથી પાણી નાખતો થયો છુ.

ઉપવાસ પછી બા.મે દિવસે આ લખ્યું છુ હજી સુધી મેં પ્રવાહી મિત્રાવ બીજો સાંગે ખોરાક નથી લીધો. હજુએ ફળ તો રસ કઠવીનેજ લઉં છુ પણ હેલા ત્રણ દિવસ થયા કાક તથા મેસની ઉપવાસ પપેયુ અથવા હડમ અને તે સાથે ચિકુ લઉં છું. વધુમાં વધુ હમણા હમણામાં મે આગ શેર દુધ લીધું છે સરેરાશ ત્રણ શેર લાયક છે. કોઈ કોઈ વાર લઢિયારાની રોટી અથવા ઘેર બનાવેલી હળવી રોટની લઉં છુ પણ મહિનાઓ સુધી મે માત્ર દુધ અને ફળજ લીધાં છે, અને તેટલેથી ઠીક શક્તિ જળવી શક્યો છું જેમમાંથી જણવા પછી માફ વધુમાં વધુ વજન ૧૧૨ તક હતું. ઉપવાસના સત્ત દિવસમાં મે ૯ તલ ખેલ્યું. હવે ગુમાવેલું બધું વજન પાછું આવ્યું છે. અને હવે ૧૦૦ રતલની સહેજ ઉપર પડેલો છહુ. હેલા ત્રણ દિવસથી તો મે નિયમિત કસરત કરી છે અને માફ જરાએ નથી લાગ્યો. સપાટી ઉપર ચાલતાં કાર્થ અડચણ નથી આવતી. હજુ પર્ગમિયાં ચઢતાં કે ડેરતાં થમ જણાય. હોજરી વ્યવસ્થિત રહ્યા કરે છે અને જીંધે તો મરજી માફક લઈ શકું છું.



તેનું ચોખ્ખુ કારણ સરૂઆતમાં મેં શરીરને આપેલ સખ્ત કામ એ હતું. હજુ થોડા વધારે આગમથી મારી પહેલાંની બધી સક્રિય આવી જતી તોછએ અને કનચ જોએલ વજન તથા લાકેલ પણ સહેજ મેગવી હતું. ”

સામાન્ય માણસની દૃષ્ટિએ તથા શાસ્ત્રાદિ દૃષ્ટિએ કું, જે કોઈ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છે તેને માટે નીચેના નિયમો પાલન:-

૧ પ્રથમથીજ શારીરિક તથા માનસિક સક્રિય સાચવી રાખવી.

૨ ઉપવાસ દરમિયાન ખોરાકનો વિચાર ન કર્યા કરવો.

૩ જેટલું હકું પાણી પી સકાય તેટલું પીવું અને તેમાં સોડા તથા મીઠું નાખવાં-પાણી થોડા થોડા પ્રમાણમાંજ ભેળું અને તે કારેલું અને ગળેલું હોય એટલું ધ્યાન રાખવું. મીઠા અને સોડાથી બીવું નહીં. કેમકે પાણીમાં એ બન્ને તત્વો રહેલાં હોય છે.

૪ દરરોજ બેઠા પાણીમાં બીજવેલા લુગડાથી શરીર લુછવું.

૫ ઉપવાસ દરમિયાન નિયમિત રીતે દરરોજ પિચકારી લેવી. મળ ત્યાગવું પ્રમાણુ આવશ્ય ઉપજાવનારૂ લાગશે.

૬ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં બેસવું.

૭ સવારના સૂરજના પ્રકાશમાં બેસવું. શરીરને સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી હવા આપવા એ પાણીના સ્નાન જેટલું શુદ્ધિકર છે.

૮ ઉપવાસ સિવાય કોઈપણ બીજી બાબતનાજ વિચાર કરવા.

૯ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા હોય તોપણ અમુલ્ય રામયમાં ઇશ્વરનું સ્તોત્ર કરો અને તેની સાથે તથા તેની બીજી સુદ્ધિની

સાથેના તમાગ સળધનું મનન કરો અને તમે સ્વપ્ને પણ  
તમારા ખ્યાલમાં નહિ હોય એવો પ્રમા- મેળવશો

નીચેના કષ્ટતા દાકતરી મિત્રોની ક્ષમા માગી લઉ છું. મારા  
પોતાના અનુભવથી અને માન જેવા બીજા ધૂનીઓના અનુભવ  
ઉપરથી નીચની સનાહુ હું વગર સંકેતે આપી શકું છું

- ૧ જે કબજાબત હોય તે ઉપવાસ કરવા.
- ૨ જે લોહી ઘટી ગયું હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૩ જે તાર જેવું લાગતું હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૪ જે અશુદ્ધ થયું હોય તે ઉપવાસ કરવા.
- ૫ જે માથું દુખતું હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૬ જે વા થયો હોય તે ઉપવાસ કરવા.
- ૭ જે સંધિવા થયો હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૮ જે ખુન કોષ રહેયો હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૯ જે મન વ્યથિત હોય તે ઉપવાસ કરવા
- ૧૦ જે અતિથય જ્ઞાનક થઈ ગયો હોય તે ઉપવાસ કરવા.

૨ ન્યારે જલદ નવો તાજો રોગ (Acute) હોય ત્યારે જોરાક ઉપર રૂચિ હોતીજ નથી તેથી ઉપવાસ કરવાથી વહેતું સારું થાય છે. પ્રાણીમાત્ર-પશુ-પક્ષી-ચરી-ની જરા અવ્યવસ્થિતા જણાય કે ખાવું બંધજ કરે છે; તેમજ માનુસે બધ કરવાથી તુરત તબીબતા રરતે આવવા સંભવ છે.

૩ ન્યારે અમુક ભાગનો વરમ-સોજો-હોય છે ન્યારે તે ભાગમાંથી બગાડ કહાડવા વધારે જોસથી ચત્ર મતા સોજો-વરમ-થાય છે; તેને મદદ કરવા ઉપવાસ કરવાથી બીજા ભાગ વાટે ખરાબો નીકળી જવા મદદ થાય છે. તેથી ઉણદુ તે વખતે પણ ખાવાનું જારી રાખવાથી ખરાબો નિકળતાં વિકાસ રાય છે તે દરદ ઉણદુ વધે છે.

■ તેમ લોહીનું દમાજી વધારે પડતું મગજમાં હોય જેમકે Apoplexy માં અથવા વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે ધોરી નસની વિલ કમજી થઈ ગઈ હોય (Arterio-Sclerosis) ત્યારે, શરીરમાં બધેકોશ રહેતો હોય તેમાં શ્વેતમા દમમાં સધિવામાં એવા રોગમાં એકલા દુધ ઉપર રહેવાથી મારો ફાયદો થાય છે

૬ દુધ કેમ પીવું ?

નાના છુટકથી પીવું, મહોડામાં ખુદ દવા વુ-અફ દસ વાર હલાવવું ને પછી ગળવું. અથવા હોઠેથી ચૂસીને ધીમે ધીમે પીવું એમ્દમ મોટે છુટકે ઉતાવળથી ગળી ન જવું.

૭ એક વખત પીધેલા દુધને પચતા સાધારણ રીતે દોઢ કલાક લાગે છે, તોપણ ત્યાર નાહ અર્ધો કનાક જવા દઈ પછી ખીણ વખતનું પીવું, રાતના નવ કે દસ બજ્યા પછી સવાગના ૭ સાત સુધીમાં ન પીવું તે પીવા જરૂર નથી જરૂરને આરામ આપવો જોઈએ, વગી નિદ્રામાં શાંતિને હરકત કરનાર થઈ

તેની શરીરની મનની શક્તિ બહુજ સારી સ્થિતિમાં જાળવી રહે.  
હુંકામાં કુદરતી-આનંદી-તંદુરસ્તી જોવાની રહે.

૧૧ શરીરના વજનના પ્રમાણમાં દુધનો જથ્થો-ચોવીસ કલાકમાં  
દુધ કેટલું લેવું તે—વિષે.

માણસનું જે વજન હોય તે વજનના પાઉન્ડની સંખ્યામાં તેની  
જેટલા ઈંચતી ઈંચાઇ હોય તે સંખ્યામાં ઉમેરો. તે સરવાળાને (૨૫)  
પચ્ચીસે ભાગો. જે સંખ્યા આવે તેટલા પાઉન્ડ ( પાઉન્ડ=સવારોસ-  
આળીશ તોલાનો એટલે કુલ પચાસ તોલા) દુધ એક દિવસમાં લઇ  
શકાય. દૃષ્ટાંત:-એક માણસનું વજન ૧૦૦ પાઉન્ડ છે તે જે ઈંચાઇ  
૬૦ ઈંચ છે; તો  $100+60=160$ ;  $160 \div 25 = 6.4$  પાઉન્ડ  
એટલે સાડા માત શેરને  $6 \times 16 = 96 = 20$  રા. જાર એટલે અચ્છેર.  
બન્ને મળી આઠ ઈર દુધ પુરી તંદુરસ્તીમાં રહી રહે. તેથી વધવું  
તો નુજ જોઇએ; જેમ જોઇતું તેમ ચારે

આ નિયમ તદ્દન ખરો નથી. અઘરા જાણવા ઉપયોગી છે.  
દુધના પ્રમાણનો આધાર દરતીની પચાવતી શક્તિ ઉપર, લોહીમાં તે  
આમેજ કરવાની ( ખરાબર એકરસ થઇ જવાની ) શક્તિ ઉપર,  
અને હાલ યાંત્ર કે કમરત ઉપર છે.

૧૨ એકી વખતે વધારે ન પચે તો દિવસ ૬ મીઝાન એટલે સહાર  
ના ૭ મી રાતના નવ સુધી અરધા અરધા કલાકે આશરે  
અઢી પાશેર ( પચીસ તોલા જાર ) દુધ પુરતું છે.

૧૩ દુધ પીધા પછી જોળ આવે કે પેટમાં ચુચાતું હોય તો દુધ  
પીધા પહેલાં થોડી મીનીટ અગાઉ એક જે લીંબુ ચૂસી જવા.  
પહેલાં માફક ન આવે તો થોડી મીનીટ જમ્યા બાદ લીંબુ  
ચુમવા. જો કોઇને લીંબુ એકલું માફક ન આવે તો તેને શદ્દે

મધ દ્રાક્ષ ખલ્લુર, થોડું-ચોગ પ્રમાણમાં લેવું—ગમે તે એક  
લેવું. બધા સાથે નહીં. ખલ્લુ સાકર ન વેચી.

૧૪ દુધ એકવા ઉપર રહેનારને બહુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી

---

### પ્રકરણ ૭ મું

તન્દુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સુત્રો.

૬ તંદુરસ્તી માટે ઉચ્ચતી આવે એવી દવાના ડાહ્યતરને પૈસા આપવાને બદલે બિતરમા કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારું છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી હિચ્છા હોય જ નહીં કે આપણી શુભ ખીન્ને કોણ સુધારી આપે.

૧૦ સતચિત્ત આનંદ, મિતાહાર અને નેમ્મતો આરામ એજ દ્રેષ્ટ હવા છે.

૧૧ મગજનું બધું કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બધું સ્થુળ શરીર એ મન નગણું કરે છે.

૧૨ દરેક એ કુખાવેશમાં આશીર્વાદ જ છે. ભુલનું પરિણામ હોઈ શકે તેથી એતતાં શીખવું નેમ્મતો.

૧૩ કસરત અને મિતાહાર એજ ખરા ઉપચાર છે.

૧૪ જીવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા બાજ સાથે મુકવરા પડે એ જાતની ફુંડી છે.

૧૫ લાંબુ જીવવા સદુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાપ્રથી સારી જીંદગી ગાળના નથી, તેથી લશ્તિ જીવી શકતા નથી.

૧૬ જીંદગીને લંબાવવા વમારા ખાણીની સખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. ભૂખે મિજબાનીમાં ભૂખો ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી શુખ રાખી હોડો.

૧૭ જે દવા, તડકો, વનસાદ સહેતાં શીખે છે તેને પ્રકૃતગની સલાહ લેહી પડતી નથી, જુઓ મરીબો તંદુરસ્ત રહે છે. કુફરતથી મોટો વૈદ્ય હાકતર હોઈ જ શકે નહિ.

૧૮ આહાર તેવો ઓડકાર.

૩૧ કાપકુપ કે ગમ્ત્ર કરતાં જોગમનો સવાળ વધારે ને વધારે માગ કરે છે.

૩૨ થોડુ ખાગો તો વૈદની ગગ્ગ જ નહી રહે.

૩૩ રોગ થયા પછી મટાડવા ધૌધલ કચ્ચા કરતાં તેને અઠકાવવા થોડી મજાળ લેા એ ઉત્તમ છે.

૩૪ બપોરના જમવા પછી થોડો આરામ હોય; મન્ને વાળુ પછી માધલ એક આલો.

૩૫ મિતાદાગથી છુદ્ધી તીવ્ર બને કે.

૩૬ રોગ થોડા વેગે આવે છે તે કીમીની ચાલે બળ્ય છે આ કહેની દાકતર વેદને મન્દ્રૂપ છે ખરી ગીતે ખરૂં કારણ પકડાય તો તેનો થોડા ઉપચાર થયે રોગ તુરંત દૂર થાય છે.

૩૭ વહેલા (મેઢાની માફક) સુવો ને (ભાવગીની ચેઠે) વહેના ઉઠો

૩૮ થોડુ ખાવાથી જાગ્રેજ પગ્તાલુ પડે છે.



- ૪૬ ધણા વૈરો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક ભુખ્યા રહેવું  
અને દરેક વખત ભૂખથી ઝાણુ ખાવું એ વધારે સારું છે
- ૪૭ કરમ્મસર અને તદુરસ્તીની ટેવ નાની હિમ થી પાડી દમો તો  
શુદ્ધપો મુખથી બોગવી ચકરો.
- ૪૮ જીવાનીતું હિડાઉપણુજ વૃદ્ધાવસ્થાના ધણા રોગ, લાચારી અને  
તગીનું કારણ થઈ પડે છે
- ૪૯ પચ્ચરને બદને કિંમતી હીરો પછીને હિડાડવા ફેફ એવો મુખ  
કોષ નથી, પણ તદુરસ્તી સાચવવાને બદને સ્વાદમા અને  
હઠાઓમા લપગાય એવા ધણા છે તેઓ અતે હેરાનજ  
થાય છે

- ૪૯ માણસ પોતાને હાથે પોતાની બુદ્ધિ તંદુરસ્તી બુદ્ધિ છે. જ્યારે કુદરત તે સાજી રાખવાનું મથે છે.
- ૫૦ મિતાકારીજ, ચોક્કું ખાનારજ, સુખી અને તંદુરસ્ત જુદા અવસ્થા ભોગવી શકે છે.
- ૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ ફરદીની જીવન શક્તિનો થોડો પથ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે. કેમકે શક્તિ બદારથી આવતીજ નથી, શરીરમાં-ખિન્નેરીમાં હોય તેમાંથીજ ખર્ચાય છે.
- ૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ દાકતરની બાગ્યેજ જરૂર પડે છે.
- ૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્તજ રહીએ એમ મથે છે. સુખવે છે; પથ તેની દરકાર ન કરી પોતેજ દુઃખ ઝડોરી લઈએ છીએ.
- ૫૪ જોવા વિચારમાં માણસ રહે છે, તેવીજ તેની ધારીરિક સ્થિતિ રહે છે. શુભ વિચારવાળો તંદુરસ્ત, અને ગમીમાં રહેનારો રદાય મદિ રહે છે.

(૨) પુરની દસરન કરવી જોઈએ

(૩) સ્વાર્થો ન થતુ જોઈએ

૫૦ ઠી દવા એ કુદરતી ઉમેજક છે તેથી ઉડા શામ લેવાય છે,  
લોહી ત્વરાથી ફરે છે, તે શુષ્ક લગાડે છે અને એવી રીતે  
અગમ્ય છે

૬૦ તારા પોતાના પખીનાથી મેજવેરી રાટલી ખા જાતે મહેનત  
કરી મેજવેનો જોડ સહેલાઈથી પચે છે

આખા ઘરીગુનુ લોહી અંતઃકરણમાં થઈ એકગીતીટમાં આખા  
શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬ કુદરતના કાનુનને તદ્દન તાળે થઈ વર્તન રાખવા શિવાય  
તંદુરસ્ત રહેવાનો બીજો હંકારમાં હંકાર રસ્તો નથી.

૬૭ પ્રજાની દોષત પ્રજાના દરેક જણુમાં તંદુરસ્તીથીજ આંખી  
શકાય છે.

૬૮ સડો—પડયા પડયા સડવું—આજસુ થઈ પડયા રહેવું એ  
જીંગીનો મોઢામાં મોઢો આપ, જીંગીને મોઢામાં મોઢું નુકશાન  
કરનાર દેવ છે.

૬૯ કાપમ માટે જીવાની ટકાવવા થોડું ખાવું, પાણી શિવાય બીજા  
દારૂ જેવા કશી પીણીથી દૂર રહેવું અને ભુલી જવું; એટલે  
કોઈએ આપણું મન દુઃખવ્યું હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ  
ભુલી જવાં એ છે.

ધોડાગાડી થોડા વાપરો—પગે જોસથી વધારે ચાલો

ચિન્તા ઝોછી કરો—કામ સતત વધારે કરો

ખરચ ઝોછુ કરો—દાન વધારે કરો

શિખામણ ઝોછી બાપો—વર્તનમાં વધારે મૂંઝા

૭૩ મનને નમરું વિચાર વગર ન રાખો તેમ શરીરને કામ વગર  
મુસ્ત ન રાખો તેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તદુરસ્ત જીવન ગાળશો

૭૪ થોડું ખાઓ, પરિણામે લાંબી જીંદગી ભોગવો

૭૫ સહેલું, જૂથ્થા રહેલું અને ચઢાણ એ તદુરસ્ત રહેવાનાં મુત્રો છે

૭૬ તદુરસ્ત રહેવાના દસ નિશ્ચયો —

(૧) માંસ નજ ખાઓ ન ખાવું એજ ઉત્તમ છે ધર્મનો બાધ  
ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો જહુજ ઝોછું ખાવું.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ

(૩) બપોરના જન્મા પછી ( ખાસ ૪૫-૫૦ વર્ષ પછી ) દર  
પન્દર મિનીટ જરા સુઓ, અથવા ફરીર લાંબુ પડી  
રહેવા ઘો

(૪) રાત્રે આઠ કલાક સુઓ

(૫) જ્યારે જહુ વર્ષાદ કે ઠંડી ન હોય ત્યારે જનતાં સુધી  
પુક્કી હવામાં સુઓ

(૬) બીડી-વમાકુ ન પીઓ ન મુરો કે ન ચાવો કે ન દત્તે ઘો

(૭) મીઠાઈ ન જ ખાઓ, અથવા જહુજ ઝોછી કોઈક વાગ ખાઓ

(૮) ઘર-ભાંગ-અપીણ-ગાંને નીચાની કાષ્ટ પણ મીઠાથી દુરજ રહેા.

(૯) નકામા જેસી ન રહેા. કામમાં વળગ્યા રહેા. સુસ્ત છ'ંદગી માગવી, એ એક પગ કચરમાં મુકવા બરાબર છે.

(૧૦) 'કુદરતનેજ વળગો.

૭૭ ચિન્તા શીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઈ રહેવું એ મગજ-શરીરનો-ખોરાક છે.

૭૮ સારી રેવ પાડો એટલે આલયકણ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯ ભુખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને ખાવું; એવું પરિણામ રોગ વગર ખીન્નુ આવી રહિજ નહિ.

૮૦ ખોટી ભુખ એ માત્ર જઠર બળગાજ છે. ખરી ભુખ એ ખોરાક માટે તીવ્ર ઇચ્છા-માગણી-છે. ખોટી ભુખ ખોરાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભુખ થોડા પણ ખોરાકથી શાંત થાય છે.

૮૧ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવું અને ખરી ભુખ છતાં તદ્દન ન ખાવું એ બન્ને તુકથાનકારક છે.

૮૨ માણસ પોતાના સિવાય અન્યનો સપૂર્ણ-પુરેપુરો વંદ આગ્યેજ થઈ શકે છે.

૮૩ જે તમો તદ્દન કામ વચર ચડ્યા રહેશો તો કદાશો એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪ આનંદી સ્વભાવ એ હિંચામાં હિંચી હવા છે. આનંદી સ્વભાવ-વાળાને થોડી હવા જલ્દી હાવડો કરે છે ચિન્તાતુર અથવા

આનંદ અને સતોષ માનવો, ૩ સન્યતાને અડગ વળગી રહેવું,  
૪ નિર્માયતાને અદૃશ્ય કરી.

૬૧ તાંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો શ્રેષ્ઠ જણાવે છે:—

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અદિસા

૨ બળ વધારવા માં—વીરવ્રજ

૩ પુષ્ટ કરવામાં—વૌર્ધવર્ધક પદાર્થો—દુધ, ઘી.

૪ આનંદ કરવામાં—દરેક હિન્દીનો સંવસ.

૫ શતમાં—અક્ષયર્થ.

૬૨ રોગનો વિચાર કર્યો ન કરો. સદાચે દસમુખો ચહેરો રાખો.  
સદાચારથી વર્તા, ઉચ્ચ જીવનના ગણો, નિર્દોષ આનંદ કરો,  
પણ તમારા શરીરને તુકસાન કરે એવા વિષયસુખમાં રહીએ  
ગરકે ચર્ષ ન જાઓ. એટલે બધું સારૂ જ થશે.

૬૩ માથાને (મનન) મારી નાખો—એટલે આપોઆપ તાંદુરસ્ત કહેશે.

૬૪ દવા કરવા પહેલાં પોતાની શુદ્ધ શોધી કદાહવાની—તેને સુખા-  
રવાળા દેવ રાખા.

૬૫ ધી—દુધમાજ તાકાદ નથી. તાકાદ અગ મહનતથી જાતે મેળ-  
વેવા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ધી દુધથી માત્ર ચરબી વધે છે,  
જેનો જાર ઉપાડવો પડે છે અને તેથી અંતઃકરણ (heart)  
ઉપર દબાણને લીધે બોમ્બે વધે છે. ગાય ખડ ખાવું છે  
અને દુધ આપે છે. એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે  
તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેજુંજ તેને માટે તાકાદ  
પાણું છે.

૯૬ નીતિ-સત્યતા-પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે.  
તેમા રહેનાર માણસ દુઃખી થતોજ નથી. ઠઠી દુઃખ આવે તો  
તે તેને સુખરૂપમા જલવાવી નાખવા શક્તિવાળો છે.

૯૭ ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે યરદી એ મરણ છે.

૯૮ ગતિ-અપગતા એ જીવન છે; સુસ્તી એ મરણ છે.

૯૯ નવરો નખોડ વાળો.



- ૧૦૩ તેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળું રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડુ રાખવા તેટલીજ જરૂર છે. (ઠંડુ રાખવું-એટલે ગુસ્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઠંડું ગરમ પણ ન રાખવું.)
- ૧૦૪ વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુજ સહેલું-સાધારણ છે. ઝાણું ખાવું એટલે જરા ભુખ્યા પેટે ભાણું બહુ ચિકટ છે; પણ તેમ કરનારજ તંદુરસ્ત રહે છે.
- ૧૦૫ જાદુ દસકું-ઝોણું ભરેલું-હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી ઉલટું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.
- ૧૦૬ સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપરજ તંદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથીજ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર અમથાજ છે.
- ૧૦૭ જ્યારે માંદા પડેા ત્યારે ભુખ સોધી-સુધારી-ફરતનેજ સાફ કગવા ધો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.
- ૧૦૮ ગુસ્સો-ક્રોધ, દીસગીરી, અહેખાઈ, ખીક એ બધાંથી જીવનશક્તિ દરાઈ જાય છે, તેમ આનંદ, સારો સ્વભાવ, મનની શાંતિ અને સદ્ગુણ એથી જીવનશક્તિ ખીલે છે ને વધે છે.
- ૧૦૯ આળસ, અક્રાંતિઆપણું, અને મોજમાપણું, ધણાના જીવ ભે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબુ-નિરોગી-જીવન ભોગવે છે.
- ૧૧૦ થોડી જાંઘ ને થોડો ખોરાક લે, તેમ નકામો વખત ખોલકુલ જવા ન ધો, એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.
- ૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર બગડે છે જ્યારે કામકાજમાં ગુંચાએલા રહે-વાથી ચિન્તા જુલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.

૧૧૨ બીચ્છુ-મેત આને તે પહેલાં-ખાતી ગોકધી ઘમી વાર લગભગ  
મરી મન્ય છે જ્યારે આનદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ  
મરણને શાનિયો વધાવી લે છે

૧૧૩ ખાનદી સ્વભાવ જોડી મીઠું પોષ્ટિક તા નથી

૧૧૪ જ્યાં મુધી જીવીએ છીએ ત્યાં મુધી મેત હાજર નથી જ્યારે  
મેત આવશે ત્યારે આપણે નથી તે પછી નાહક કાળો  
કેનાથી બીધુ રહ્યું ?

૧૧૫ તદુગસ્તી હજાર ન્યામત

૧૧૬ રોજનિશી—રોજનો કાર્યક્રમ—

સત્તારના છએ ઉઠો

સત્તારના ૮એ જામે

સાંજના છએ વાળુ કરો

રાતના ૬એ સુઓ

એટલે પુગ સો વર્ષ જીવશે

- ૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ, સખ, પોતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, મંથનઃ એ બધાં છદ્મી લંબાવવા મદદ કરે છે.
- ૧૨૨ શરીર કામથી ધમાવા ઘો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન ઘો.
- ૧૨૩ માણસનાં શરીરની જિંદગી પોતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હોય છે.
- ૧૨૪ હસગથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.
- ૧૨૫ બાવે તેટલું ખાતુ નહિ, ને આવડે તેટલું બોલતું નહિ.
- ૧૨૬ માણસને દરરોજ જોઈ ॥ બોરાકનું વજન તેનાં શરીરનાં વજનના ત્રીશમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનું વજન ૯૦ પાઉન્ડ હોય તો દરરોજ શબ્દે બોરાક વજનમાં ત્રણ શેર-પાઉન્ડ-જોઈએ. એટલે એક મહીનામાં તેનું આખું શરીર બદલાઈ જાય છે.
- ૧૨૭ કુદરતી રીતે ધસાઈને માણસનું મોત થવા વજનનું હિમાબે-સાગમાં સારી જીવાતીની ઉમર જે તેનું વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે ૩) વજન રહે, ત્યારે મોત ઉતરે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું પુરી જીવાતીએ ૧૫૦ ગ્રામ વજન હોય તો તેનું શરીર ધમાત્ર ૭૧ ગ્રામ (ત્રીજાના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ ગ્રામ) વજન રહે તો શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તદુરસ્ત માણસ ધસાઈ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગુ છે, રોગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે લાગુ શકે નહિ.)
- ૧૨૮ વનસ્પતિ એ પાણી છે. પ્રાણીઓ એ જીવતુ કામ કરતું પંચ છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવનશક્તિ સંચી રાખે છે.

પ્રાણીઓ તેનો ઉપભોગ લે છે.

- ૧૨૬ અજવાળું એ સારામાં સારી જગ્યામાં ઊંચી શક્તિવર્ધક કિતેજક દવા છે. અજવાળામાં શરીર ખીતે છે, અને તેનો રંગ, તેજ, કુમાસવાગે થાય છે.
- ૧૩૦ જાગમાં ત્રણ પાઉન્ટ એટલે પોષ્ટાચાર ગેર સમાય છે બીજી રીતે શરીરની ઊંચાઈના દર ઉચે પોષ્ટા અલિસ બાસરે પોષ્ટાને રૂપીઆભાર સમાવે છે.
- ૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી જોરાખની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે.
- ૧૩૨ ત્યાસુધી જે ચીજ ખતાં કોષ્ટએ તેનો સ્વાદ રહે ત્યાસુધી ચાવવું જોઈએ. જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ મોઢામાં ન રહે, ત્યારે ત્યાસુધી કે પ્રેર ચવાઈ નહીં.

૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી,  
 ૪ અક્રાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી.  
 તેથી ઉલ્કરું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૭ ઓછી  
 નિદ્રાથી, ૮ પિથાળ ઝાડો અને પસીનો રોકાવાથી અથવા  
 સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ  
 થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસા-વૃત્તના રોગથી, ૧૦  
 તાવ અથવા તેવા ઇર્ષ્ય રોગથી, ૧૧ ચાલચલણ ખરાબ થોષ  
 ચાંદી-પ્રમેહ વગેરે એવા રોગ થવાથી

૧૩૯ સજ્જના-શીતન-ના કપડાથી પસીનો બહુ સહેલાઈથી ચૂસાય છે;  
 તેમજ ઘોળા રંગના કપડા વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહેાળાં  
 જોષએ-તંગ ન જોષએ

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક  
 ઓછો જોષએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઈએ તેમાંથી ૧ (એક) ભાગ શરીરનાં  
 કામ ચલવવા બળતણ તરીકે અને ૬ (પાંચો ભાગ) શરીરમાં  
 જોષતી મરમી પેદા કરવા અને જરી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરના બળ કરતા પડતું બળ અરધા અરધ છે,  
 બન્ને દાંઘોનું એકા ભાગનું છે, અને છાતી અને ઠાઠાનું  
 બાકીના એકા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં સ્ત્રીનું બળ અડધું છે.

૧૪૪ ફેફસામાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને  
 ઉતાવળે જોસથી-ટટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુરત રહેનારો શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૬૦ સતોપી અને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા યાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.

૧૬૧ દવાથી તાકાત આવે છે એ ખાલી બ્રમણ્ય જે ને દવા ઉત્તેજન તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે તે સરીતના એક ભાગની તાકાતને બોગે બીજા ભાગને ચોડા વખતનો જોડા જોડા આપે છે અને તેટલે દરજ્જા તાકાત આપનાર કામ નબળો પડે છે કુકામા કુરતી તત્વો-દવા પાણી બજવાણુ વગેરે ને કાયદો એ તેવો કાયદો બીજા દવાથી ધવાનોજ નથી.

૧૬૨ ચોગ્ય આદાર વિદ્યાર્નુ સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર વિધવમા અનામકન દાતા, સત્યપરાયણ કુમાવાન તથા આપ્ત જનોની સેવા કરનાર પુરુષ રોગરહિત-તદુરસ્ત રહે છે.

૧૬૩ સારા પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉચામા ઉચી દવા તથા મગજ-મન શાન્ત રહે છે.

૧૬૭ કેટલીક વાર દરદીને ભુખ વગર ખોરાક આપેજ રાખવો એજ મંદવાડ લંબાવવાનું કારણ થઈ પડે છે.

૧૬૮ એક છુટો—ધણો અનુભવી દાકતર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જો દરીઆમાં કાપામને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તો મનુષ્યજાત સુખથી છ'દગી થઈ જાય. જો કે તેટલો દરજ્જો માણસાં વગેરે દરીઆના જીવોને તો નુકસાન પહોંચે.

૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ દિંમત અને છ'દગીની આશા આપશો તો તે પણ એકવાર ખેડો થઈ જશે. માટે દરદીને દિલાસા ને દિંમત જોડી જીજી જીનેજક દવા નથી.

૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા શરીરનું એકી ચાંતઃકરણની ખન્ને બાજુ-માંથી પસાર થઈ જાય છે.

૧૭૧ કોઈ પણ દવાથી એકી સુધરે એ ચાન્સતા (અધિક અપવાદ વગર) જીવ જીરેલી છે.

૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રોગના—એપીરોગના—પણ જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખમળ આદિથી શરીરને 'ખરાબ કમુ' હોય તો તેવે વખતે તે રોગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પોતાની સક્તિ યુગાવે છે.

૧૭૩ તંદુરસ્ત ગ્રેવા ઉંચામાં ઉંચો રસ્તો એકજ છે અને તે એ કે કુસ્તરના નિયમ પાળો ને તેને તાલે ~~~

૧૭૪ સાદાતમાં સમજી ચલુગાર,  
ટયાટીનો દરવો ધિક્કાર.

- ૧૭૫ બૂખું પેટ એક સુખી રોટલીથી સંતોષાય છે, પણ બુખી નજર દુનીઆની દોષતથી પણ ધગતી નથી
- ૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વકુસ્તે કામ કરતો નથી તે સમાજમાં ધર્મશાન અથવા શુદ્ધ નીતિનું અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તદુરસ્તી પણ તેમાં હોતી નથી
- ૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા જ્ઞાનમાં રાખેા કે બીજાના શ્રમની રોટલી જ્યાં સુધી આરોગેા છે, ત્યાં સુધી તમારે હાથે માનવ જાતિની કે પ્રજાની વચ્ચે સેવા થઈ શકતી નથી.
- ૧૭૮ પોતાનાજ શ્રમથી પોતાની રોટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણસ નિશ્ચય કરે તો આખા વર્ષમાં કેવલ આજીવ દિવસ જ કામ કરતું પડે



આહાર કરવા કહું છું; આથી જીવન દઢાવવા માત્ર હળ જ ખસ છે.

આપણા દાંત અને આંતરડાંની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિઃસંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઈ દ્વિસક પ્રાણી નથી ... માણસે માંસાહાર કરવો એ સ્થિતિ વિરુદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારા વાંદરાનો વિચાર કરો; તે માત્ર હળ અને ખીજનાં મગજ ખાઈને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સાગં અને હુલ્લ-પુલ્લ છે તથા તેમની અથગતા કેટલી છે તેનો વિચાર કરો.

ગોરીલા વાંદરા પોતાના દાઘના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડખું તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી ખંડુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે.”

૧૮૧ રાદ્દમી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહીં પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને દારૂ નદિ પીનાર એથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે.

૧૮૩ આશ્વવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા અને નિર્વિદન નિદ્રા એજ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની લાવામાં એક કહેવત છે કે, 'એક આળસુ બન્યો એટલે ખીજો જીવે મરવાનો જ.' લાવાર્થ—આળસુ માણસનો ખોરાક ખીજાએ ચેદા કરવાનો રહ્યો. એટલે તેટલે અંશે ખીજાને જીવે મરવું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્ટિ હાજતો ઝાંઝી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેતુ જોઈએ

૧૮૬ માનવ જીવન દાનો હિપચોય લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય બજાવવા અને પર-સેવા કરી રૂબરૂકતા થવા માટે છે.

૧૮૭ દારીરતા અમરાં મનની ક્રિયા-વિચારશક્તિ વધે છે.

૧૮૮ મદાત્મા ટોલ્સ્ટોય વળે છે કે હું જ્યારેથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો. લાગ્યું કંઈ રોટલી અને કોપીની દાળ મને અમૃત કરતા પછુ વધારે મીઠા લાગવા માડ્યા જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થયો, તેમ તેમ મારૂં શરીર અધિક આરોગ્યમય રહેતુ અને મન પણ ઉદ્ધાસમા રહેતુ

૧૮૯ થીમતે ને લાગતું જોઈએ કે બીજાની મહેનત પર જીવતુ એ ધોનતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમતા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે શીધી લેવાનું માત્ર સાધન છે.

૧૬૪ જ્યારે પિત્તથી માથું ચઢી આવે, ત્યારે ખચીત માનો કે પક-  
તર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડરી છલ,  
પેટમાં બગાસા-દુઃખાવો, ખાટા ઝોડકાં, તાવ એ ગંધાં પિત્ત-  
વિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૬૫ સાંધાનું દુઃખનું એ એમજ સૂચવે છે કે કલકા-ચેડો ખોરાક  
ખાવાની જરૂર છે, ઉપવાસ કરો અને પાણી ખુબ પીઓ  
એટલે આપોઆપ બંધ થશે.

૧૬૬ જેમ જેમ ઉંમર વધે એટલે ૫૦ વર્ષ ઉપર ઉંમર થતી  
જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ  
ખોરાક ઓછો, જેમ શક્તિ ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો.  
વધારે ખોરાક ખયેરો નહિ ને ઉઘટા વધારે નખણા થશે.

૧૬૭ અપચો એ ભાગ્યેજ રોગ છે, એ તો આપણે ખોરાક લેવાની  
બેદરકારીનુંજ પરિણામ છે. ખુબ સકન કરનારને અપચો થાય  
ખરો ? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનુંજ પરિણામ છે.

૧૬૮ બધી કસરતમાં આસવાની કસરત એ કુરતી, સહેલાઈથી અમ-  
બમાં મેલાય તેવી, અને સફળી તવંગર—ગરીબ—ભી—પુરુષ  
બધાંથી બની શકે તેવી ઉત્તમમા ઉત્તમ છે.

૧૬૯ આસવાની કસરતના ફાયદા.

(૧) આપું શરીર અને શરીરના બધા માંસના સ્નાયુને  
એક સરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ-લોહીનું ફરવું, અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ એક  
સરખી વધે છે.

૭ દેહમાં લોહીનું ફરવું પુરું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ ખામ કડાળ વાલ, વટાણા યોગા વગેરે સયત્ત મુરકેલ છે, અને દાળમાં ચોડે અરો મધક હોવાથી પેટમાં પવન રધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે. જઠરાગ્નિ જેની બહુજ સારી હોય તેણેજ કંટોગ ખાવાં જોઈએ, તે પણ થોડાં ને પુરા ચારીને જ.

૨૦૩ બોશાકમાં મરચા વગેરે તેજ મસાલાની તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પણ જરાય જરૂર નથી, તેથી ઉપદુ તુરચાન જ છે. કાખા વખતની ઢેવને કીવે તે વધ ક વા મુરકેય પડે તો પણ દંડ નિશ્ચય હોય અને એક આંકવાડીજી તે વચર ન જાવે તોપણ ચલાવે તો પછી તે વચર પણ બહુજ મિહાસથી ખવાય છે એટલું જ નહિ પણ મુળ ચીજનો કુદરતી સ્વાદ અતુલપાપ છે.

૨૦૪ ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી શરીરના વજનમાં વધારો સારો નથી, તેથી ઉપદુ તે ઉંમરે શરીરના વજનમાં થતાડો ધમ્બવા જોમ છે અંત ફરણ—હાર્દ—ઉપર બોલો જોમ ચોછો તેમ સાહે છે

૬ બુખથી જાણે લેવો.

૨૦૬ જુદાવરમાં દરેક અરવવને ઉપયોગમાં જોડે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઈ સડો થાય છે. અને જે અવ-  
યવો નકામાં રહે તો નસોની દીવાલ સખત-કઠણ-થઈ જાય છે  
અને તેથી ચક્રર આવે છે, વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય  
છે, શ્વાસ છુટથી લઈ શકાતો નથી જોડે ટુંકા શ્વાસ લેવાય  
છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધમકારા બહુ વધી થાક લાગે છે,  
જોડે પરવડે તેવું થોડું થોડું કામ અત સુધી જારી જ  
રાખવું જોઈએ.

૨૦૭ માણસની સારી આદતોથી જેમ માણસ સુખી થાય છે તેમ  
ખરાબ આદતો-વ્યમન વગેરેથી પોતાને દાણે પોતાને અંત  
અને દુઃખ લાવે છે.

૨૦૮ દૃઢ મન-સવમ માટે અને દુર્ગુણ કે વ્યમનથી બચવા નાની  
ઉગરથી પુરતી સાવચેતી-સંભાળ લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ જીવતા સુધી નિરોગી કેમ રહી શકાય ?

૧ બલમર્ષ પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી-દરરોજ પગે લાણુ કમતીમાં કમતી  
તથા માલ્લ-દોઢ ગાંઠિ ચાલવાથી.

૪ દરેક ઇન્દ્રિયો નિયંત્ર-સવમ રાખવાથી.

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી-સમજીને જાનથી.

૬ સર્વવર્તન, શુભાચરણ, નીતિ પાળવાથી,

૨૬૭ આંખ આડાં ઝંઝવા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ દિસ્તીરીઆ બ્રાઇટડીસીઝ, લેકામોટર એટેક્ટસીઆ અને લેક્ષીનેા રાગ બતાવે છે.

૨૬૮ મુખી ચામડી રહેતી હોય તો બંધકાશ બતાવે છે

૨૬૯ ચામડી ઉપરથી દુર્ગંધ આવતી હોય અને પીગાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બનાવર નથી તીકાતો અને તે પાઠો શરીરમાં ચુસાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૦ ચામડી ઠાળા પોચી અને શીખી હોય તો લોહીનું રક્ત બરાબર થતું નથી.

૨૭૦ દારૂડીઆઓએ પણ લગનથી ન બેઠાવું બેધએ.

૨૭૮ માંસ ખાનારા એટલે એકલા માસ ઉપર નબનારા-માંમાદારી-  
દૂર પ્રાણીઓ દમેલા દુકા જાંગી બેઠાવે છે. એટલે કુદરતી  
રીતેજ તેનું લાંબુ આયુષ્ય હોતું નથી.

૨૭૯ દાકતર બ્યોર્ન રોન જેનું વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે  
કે તેણે પોતાનો બેચારક નિર્મિત રીતે ઝાઝા કરતા જવાથી  
તેનું વજન ઉઘાડના પ્રમાણમાં સાધારણ કદના સરીરના  
વજન સુધી ઘટાડ્યું હતું. તે દાકતર ખૂબ સલાહ આપે છે કે  
પચ્ચીસ વર્ષના ઉમ્મર પછી દરકે માનુષે પોતાના 'બોનાક્ટુ'  
વજન ઘટાડતા જવું બેધએ જો તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે  
ઘટાડના જાય અને મથે સાથે મુશ્મા-ચિન્તાથી દુર રહેતો  
જાય તો તેના ચારના દરકે અવર ધંધિયે જીંદગીના અંત  
સુધી સાગ રહે. ને લામી જીંદગીન અતે તનો બેચારક બચ્ચાં  
જેટલો યથ શરીર નચ્ચાં જેવું ધડી પાકા પાનની માફક  
ખરી પડી પોતાનું આયુષ્ય શાંતિમા પૂર્ણ કરે

૨૮૦ પુરા સખ્ત કામથી મેળવેલા યાકની નિદ્રા પર્મંગ ઉપર અને  
ધરતી ઉપર ઝંક સરખી મીઠી આવે છે.

૨૮૧ ચિન્તા અને તેથી ઉત્પન્ન મનને તદ્દન દટાવા દેવું ( ચાચ્યા  
પિત્રાર્યા મનન વચર) એ જો મનના દુશ્મન છે.

૨૮૨ નીચલી હકીકત મનમાં બરાબર ફાલો,

૧ તાગીત માટે જેમ તદ્દન બેદરશર ન રહેવું, તેમ  
થોડી થોડી અગત્ય માટે વવારે પડતી શીકર ન કરવી.

૨. તાજ દવા એ જીંદગી લામી કરે છે એ ન જુઓ.

તેમ પુષ્કળ અજવાળું, તડો અને પ્રુમ પ્રુષ્ઠ પવનવાળા  
મગનમાં રહેવું ન ભુનો.

૨૮૩ જેમ વાસની પ્રુધ ખરામ ન તેમ ખોરાક કે મહુ ચરમીથી  
પેટ જોળા જેવું ઉતરતું (આમગતી પ્રુધ જેવું) દેખાય કે  
રહે એ ગથી ખરામ ન તદુરસ્તીને હાનિમ્ના છે.

૨૮૪ જમતા બોલો થે કુ સભજો વધારે વાનો કરવાથી પ્રુષ્ઠ આબ્યા  
વગર ગળી જવ થઈ અને જે રાકની પુરી લીજત લેવાતી નથી.

૨૮૫ વધારે પડતા કમ ખાવાથી જેમ પવન થાય છે તેમ વધારે  
પડતું કુષ લેવાથી પિત્ત થાય છે.

૨૮૬ વધારે જમીને તે મ્હાઢવા નમળું પડવા કરતા થે કુ ખાઈ  
સતોષ પકડવામાં સુખ અને તદુરસ્તી બન્ને મળે છે.



૨૯૧ ધરમાં જેમ શરીરનો વધારે ભાગ ખુલ્લો રખાય, મહેવાતા તડકાનો, લાલ લેવાય, તેમ લેવામાં તંદુરસ્તી વધારે સારી રહે છે.

૨૯૨ જેમ થોડી ઉંચ નુકશાનકારક છે તેમ વધારે ઉંચ તેથી વધારે નુકશાનકારક છે. મોટાને આઠ, અને છોકરા છોકરીને દશ કલાક ખસ છે.

૨૯૩ મુંઝ, દીલગીર ચિન્તાનુકત રરજાર જીંદગી કુંકી કરે છે. આનંદી, દસમુખા, સંતાપી લાંબુ જીવી શકે છે.

૨૯૪ જેવો જન્મ થયો કે નાશ સાથે સાથે થવા મડિ છે એટલે જીંદગી એ ખડુ જ ધીમું મરણ જ છે તેથી જન્મથી જન્મ તેને કુદરતને અનુસરી સંભાળાય તેમ મરણ આવતું લંબાય છે.

૨૯૫ લોહીને શુદ્ધ અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkaline) રાખવા ફળ, લીમો-તરી અને ફુલની જરૂર છે. ખાંડ, ગળપણ મોળા માંસ મગધી અને અમુક દાણાથી તે અમ્લ (Acid) બને છે. તેથી ખુજલી વગેરે રોગો પેદા થાય છે.

૨૯૬ જમતાં દરમીયાન પાણી અને તે પણ ખડુ પ્રમાણમાં પીવાય તો મૂત્રપિડના રોગ થાય છે. જમતા દરમીયાન પાણી નજ પીવું જોઈએ.

૨૯૭ સાડ વર્ષ પહેલે ઉમરું શરીરમાં કદાપણ શક્તિ વધવાં જોઈએ; તેમજ પ્રયત્નથી તંદુરસ્ત દરો તે શરીર ઘડાઈ રીદુ થયું હશે અને મન લાંબા અનુભવથી ધડાયું હશે.

૨૯૮ ખડુ નાની ઉંમરમાં પરણી સંસાર માંડવાથી લવિષામાં દુઃખને નિમગ્ન થાય છે. કમાવાની સ્થિતિ થયા પહેલાં પરણવું ન

જોઈએ; અને કમનીમાં કમતી પોતા અને પોતાની ધણીઆણી ધણી વચ્ચે પંચ વર્ષથી એાછી હમ્મરો તકાવત રાખ્યા વગર પંચત્રુ ન જોઈએ.

૨૬૯ ખાસ યાદ રાખો કે ૫૦ વર્ષ પછી જે કપડાં પહેરો છો તે તમને ગંભી આપતાં નથી પણ કપડાંને તમારે પોતાના શરીરની ગરમી આપી ગરમ રાખવાં પડે છે.

૩૦૦ પુરી શારીરિક તંદુરસ્તી વગર શુદ્ધ આનંદી વિચારવંત મન રહી શકવું લગભગ અશક્ય છે પણ મનની સ્થિતિએ તેટલેજ દરજ્જે શરીરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ ન બતાવે એ અસંભવિત નથી. જેલું પ્રથમ યોગ બગાડર કેળવી મનમાં આમેજ કર્યો હોય તેના શરીરની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન હોય તેા પણ તે મન ઉપર કમળો રાખી શકે છે.

જોઈએ. અગત્ય જ્યાં રાખે કે પુરી સારી પાચનશક્તિ વગર આનદી નજ રહી શક.પ.

૨૦૨ ચોરીય કલાકમાં એકવાર જ બોજન કરનાર હીન્દુસ્તાની જાંગી બોગવે છે.

ચોરીમ કલાકમાં બેવાર બોજન કરનાર મધુધન્ય જાંગી બોગવે છે.

ચોવીસ કલાકમાં ત્રણ કે વધારે વખત બોજન કરનાર પશુની જાંગી બોગવે છે.

હીન્દુસ્તા માનુષ કે પશુ યતુ તે તમાન જ દાધમા છે.

૨૦૪ Better to be than to have to do than to Hold જટલ તમારી પાસે શું છે (પૈસા માલકત વગેરે) તેના કરતા તમે કેવા (આલયલણે) છો તે, અને તમારા ઊમદા સિદ્ધાન્તો જણાવો છો તેના કરતા તે સિદ્ધાન્તો અમલમાં-વર્તનમાં કેવા મુઠા છે એજ હિપયોગી છે, જટલુજ નહીં પણ તમારી મધુધન્ય સંવચ્ચુકલ આલયલય અન તમારે બોલવા પ્રમાણેનું વર્તન એ જરૂર તમારી તદુન્તી ઉપર અને લાભુ જીવન માગવા સદાપણુત થશે.

નથી તેમ કુરન તેટની જ પ્રભળથી તેને દુઃ કરવા થત  
કર્તા વગર રહેતી નથી

૩૦૬ તાવ એ શરીરની અદરના એને માગી નાખી બદા દેડી  
દેવા ૮ તનો થત છે

૩૧૦ દુખ એ શરીરની અદર ખરામો દાખન થઇ ગયો છે તે  
તરફ ધ્યાન ખેંચનાર કુદરતનો જસમ દૂન છે

૩૧૧ ભુખ ન લાગતી, ભુખા જોદાજર્, અગ્નિ એ એન સૂચના  
આપે છે કે પેટ નવા ખોરાક અદર દખન કરવા તૈયાર  
નથી અને તે છતા ખાશે તો તે કેવળ મુર્ખાઇ અને ગુન્હો  
છે એટલે પેટ બળવો કરશે.

૩૧૬ લોખીનું જીવન દુઃખી ને દુઃખું છે તેથી લિખદું પરોપકારીનું જીવન સુખી ચાંત અને લાંબું છે.

૩૧૭ માગમાં માગ દાકતર વ્રજુ છે.

૧ યોગક—દાકતર ડીએટ-થોડી ખરી જુએ સાદો પુરો ચાવીને ખવાય છે.

૨ શાન્તિ—દાકતર ક્વાએટ-ચ તિ-મંતે પી જીવન.

૩ આનંદ—દાકતર-મેરીમેન-હમતુ જીવન. ચિન્નારહિત, આનંદી જીવન

૩૧૮ જે કાળે જે બને તે આપણા સારા સારું જ હોય એમ દૃઢ પ્રકારી માનવામાં આવે એ પશુ તંદુરસ્તી વધારવાનું સાદું સાધન છે.

૩૧૯ જાન એજ દુઃખનું મુળ છે. મંદગાડનો લય, મરવાનો લય, નિર્ધનતાનો જાન એ દરેક કાળજી કોત્રી ખાય એટલે તંદુરસ્તીનાં દુઃખન છે; જ્યારે નિર્જયતા એ તંદુરસ્ત રાખવા સારું સાધન છે.

૩૨૦ વૃદ્ધાકાલે મૃતા માર્યા, પુત્ર હસ્તે ગત ધનમ્ ।

મોજનં ચ વધૂર્હસ્તે, મૃત્યુ રેવ ન સંશયઃ ॥

અર્થ—૮૬૫જુમા સો મરી ગઈ હોય પુત્રના હાથમાં બધું ધન સે પી દીધું હોય જમનાનું પડન હાથ હોય તો મૃત્યુ (નશ્વર) જ એમા મેન ના. (આ બધું ક્યારે બને કે જે કુપુત્ર હોય તોજ) બહારી તો ૮૬ માણસોનું એકું સંતોષી જીવન હોયુ બોલ્યે કે તેને

કમ દુખાજ નથી એટલુજ નહીં પણ ખીજ જેને દુખ ગણે તેમા  
પણ તે આનંદજ માત્રી જીવન ઉત્તમ રીતે ગવડાઈ શકે છે

૨૨૧ In proper season till clouds run  
Let Earth produce fruit and grain  
Let persons all from ills be free,  
Doctors all Unse'fish be

૨૨૨ Cold Water { Too cold 32° F to 45° F  
Very cold 46° F to 55° F  
Cold cold 55° F to 65° F

Temperate Water { Cool 66° F to 80° F  
Tepid 81° F to 90° F

Neutral water 91° F to 95° F

૨૪ અકાલે મૃત્યુહરણં સર્વં વ્યાપિ વિનાશનમ્ ।

ઔપચં જાન્હવી તોયં જઠરે ધારયામ્યહમ્ ॥

અર્થ:—અંશગળ એટલે શુદ્ધ ગળ જઠરમાં-પેટમાં પીગાથી ભારા બધા રોગો સમે છે-એટલુંજ નહિ પણ તેથી અકાળ મૃત્યુ પણ આડે છે.

૩૨૫ એક માણસ જેનું વયન ૧૫૪ તન હોય તેના શરીરની અંદર પાણીનું એટલે પ્રવાહીનું વયન ૧૧૧ હોય છે. તથા સહેજ ભણી શકાય છે કે પાણીની ફેટથી જરૂર છે

૩૨૬ અર્જીળે' ચાગ્નિમયે'ચ વાતશૂલે'ઝરે તથા ।

વમને'ચાતિસારે'ચ લઘન' પરમૌપધમ્ ॥

અર્થ:—અણુમાં અગ્નિમાં-અપમામાં વાતશૂળ, તથા ઉશ્કરી અને અતિમા-ઠડામાં, લઘુ, કંઈ નજ ખાતુ-ઉપવામ એજ ઉત્તમ ધમાજ છે.

૩૨૭ સન્નિપાત ઝરે ધારે ત્રિદોષક્રફક્તયે

વ્રહ્મોન્માદે'ભ્રમે'ચ જાન્હવી જલમૌપધમ્ ॥

અર્થ:—અગ્નિપાત, જન જેમાં ત્રણે દોષ ક્રફિત ને વાયુ ભગેલા છે તેમાં, જ્વરમાં, ધમે પેલગામા અને ખીજ પેલગા-ગાંડપણમાં ગંગાજનું એટલે શુદ્ધ ગળ એ ઉત્તમ દવા છે.

૩૨૮ વ્યાધિવ્રસ્તે' મૃત્તં'હેદે' મૈષલ્યં' નિષ્ફલે'યદા ।

ઔપચં' જાન્હવી તોયં' વૈથો' નારાયણે' મહાન્ ॥

	૨૧૬		૨૧૭
દાડિયંબર	૨૪	ભેળું મગજ	૩
રનાયુ	૬૮	છાતિ ઉઠરના અવયવો	૧૩૬
ચરખી	૨૮		
તવચા ચામડી	૧૦૬		૧૪૭

લોહીનું વજન જેનો સમાવેશ અધાર્માં થઈ નય છે તે અંદાજે શરીરના ૧૩ મા ભાગ જેટલું હોય છે.

૩૩૫ જ્યારે સ્ત્રી ને પુરુષ પુરાં ખીસી રહે ત્યારે તેના જન્મની વખતની ઉંચાઈ કરતાં મવા તથા ગણી હોય છે. જ્યારે વજન જન્મની વખતનાં વજન કરતાં વીસ (૨૦) ગણુ હોય છે

(અંદાજ છે.)

૩૩૬ જન્મ વખતે જે વજન હોય તે એક વર્ષ થયે આશરે ત્રણ-ગણુ થાય છે. ૧૨ બાર વર્ષની ઉંમરે જન્મના વજનથી બારગણું થાય છે. પુરુષનું વજન ૩૦ થી ૪૦ વર્ષ કરમીયાન વધારેમાં વધારે હોય છે અને ૮૦ વર્ષ સુધીમાં ૧૨ થી ૨૦ ધટે છે.

સ્ત્રીનું વજન ૪૦ થી ૫૦ વર્ષ કરમીયાન વધારેમાં વધારે હોય છે.

બાળ—૨૫ થી ૩૦ વર્ષ સુધી સ્ત્રી પુરુષ બન્નેમાં વધારેમાં વધારે હોય છે.

૩૩૭ મતારના પરીરમાં—પહેલા પહેાગમાં કળ ખાવાં એ અમૃત સમાન છે એટલે સોનું છે.

અપોનાં કે ત્રીજે પહેરે—કળ એ મધ્યમ છે—રૂપ છે રાત્રે—કળ ખાના જુ સાફ નથી—રૂપું છે.



### ૩૩૮ ગરમ લેમોનેડ પનાગવાની રીત

એ ખાટા કા દી નીચુનો રમ લઈ તેમાં જ્યુજ્યુતું-સારી પેડે ઉકળતું-પાણી શેર એક ઉમેરવું જગવાર પછી ચમચો ભરી આશરે સવા દોઢ રૂપીઆભાર દળેલી સાકર નાખવી તેથી શીજ વળશે પીવાય તત્તુ ગ મ જ પીવું ( ખટાશ-ઓછી વધુ થવા લીધું ધટાડવા કે વધારવા )

૩૪૭ તંદુરસ્ત માનાપને ત્યાં જન્મ અને જગમર ફ જ જાળવે તેગ તંદુરસ્ત અન્યથો ( ચક્રત મુત્રપિડ આતરડાં તથા ) મળ્યા હોય-આખ-નાક-કાન-વગેરે પાચ ધન્દ્રીઓ પશુ તંદુરસ્ત-બરાબર મમ મરે તેવી હોય અને તંદુરસ્તીના નિયમે આખી છાદમી દમીયાન જગમર પાળના હોય તો ગમે તેટલી જૂઠ્ઠા ઉમર છતાં પણ માનમિત્ર અને શારીરિક સ્થિતિ નમળી પડ્યા વગર સ્વસ્થ-કામ-મનબર રવી શકે છે

૩૪૨ પુરી તંદુરસ્તીવાળા માણસ મરણથી બીજકુલ ડરતો નથી. તેને  
મન જીવન-મરણ સરખું જ છે.

૩૪૩ કહું ત્રણ નાના નિયમો તે જન જે પ્રીતથી પાળશે,  
નિજ જીવન તે સુખી ને પ્રકાશિત અદ્ય સમયે લાળશે;  
હસણું સવારે હેતથી, હસણું જયારે હેતથી,  
જાંઘનાં સુધી હસણું જ રાત્રે હસણું તજણું ના કદી.

૩૪૪ Life is mostly Proth & Bubble,  
Two things stand like stone,  
Kindness in another's troubles,  
Courage in your own.

અર્થ—જીંદગી એ ધણે લાગે શીજી અને પરપોટા જેવી છે  
(અરિધર) તેમાં બે બાબત (ટકાઉ-ઉપયોગી) પથ્થર જેવી છે: એક  
તો બીજની મુશીબતો—દુખોમાં માયાળુપણું રાખવું તે, અને બીજી  
પોતા ઉપગતી મુશીબતો દુખો વખતે દ્રઢ હિંમત—(ધૈર્ય—શાન્તિ)  
રાખવી તે.

૩૪૫ સ્ત્રીનું ધાવણ સાફ છે કે નહિ તે જાણવા પ્રયોગ.

સ્ત્રી (ધૈર્યના લોટમાંથી ચુલ્લું તપ્ત કરાડી નાંખી પછવાડે  
સેત લાગ રહે તે) સ્ત્રીના ધાવણમાં ગળી જાય છે—એકરસ  
થઈ જાય છે; પણ તે પ્રાણીજન્ય એટલે બેંસ—ગાય—જકરીનાં  
દુધમાં ગળે નથી—તણીએ બેસી રહે છે.

૩૪૬ જ્યારે માંત્ર માણસ માટે વેંદોને પુછીએ ત્યારે કહ, પિત્ર  
વાયુનો પ્રકાપ જણાવે છે. જોશીને પુછીએ તો મહ-દયાની  
ઠંજીમાં કારણ જણાવે છે. જ્યારે ભુવાને પુછીએ છીએ ત્યારે  
વળગાડ છે એમ જણાવે છે અને મુનીઓને—ધર્મ—દાનીને

પુછીએ છીએ તો પૂર્વ જન્યતા કર્મનો હિલ્લ જણાવશે; પણ  
કેઈ માદા માણસની પોતાની શું ભુલથી મદવાડ આબો,  
તે કેઈ નદિ જતાવે કેમકે તેમાં કાંઈને કમાવાનું સાધન નથી.  
સારાશ ધન્ય છે એવા-પોતાના જવાજ પીળ માટે લાગણી  
ધરાવનારાને કે જે દાગજી શોધી શોધાવી કાવમની તદુરસ્તીનું  
સાધન મેળવી શકે છે.

૩૪૭ જય એજ દુખનું મુળ છે. મદવાડનો જય, નિર્ધનતાનો  
જય-મરણનો જય જય હોડે તે સદા તદુરસ્ત. મતોપી એટલે  
પૈમાવાળો ને અમર છે.

કિંમત

- ૧ પુરં તંદુરસ્ત મુગધીજ રહેવા વગર દોઢાનો વૈદ ૩૧. ૨ બે  
(શ્રીજી આવૃત્તિ)
- ૨ તંદુરસ્તી સાથે જુદા થવા જુદાવરવામાં તંદુરસ્તી ૩૧ ૧૥ દોઢ
- ૩ હર દાસતમાં સુખી રહેવા સુખમય જીવંગી ૩૧ ૧ એક
- ૪ જોગોએ સવાવડ વગેરે વડુને સિખામણ ૩૧ ૧ એક  
સુખથી થવા (જોયો આવૃત્તિ)
- ૫ નાનાં મોટાં સહુએ તંદુરસ્તી દીર્ઘાયુઃ સી રીતે થવાય  
સાથે દીર્ઘાયુઃ થવા જોઈ તે જોઈ આઠ આના
- ૬ આ લોક-પરલોકમાં સુખી ધન્ય-સ્તવન મંજરી ૩૧ ૧૥ દોઢ  
રહેવા, પ્રજા બહિત દરેક તારીખ-દરેક ધર્મવાર



## પ્રકરણ ૮ મું

### જુદાપણું અટકાવી શકાય ?

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉંમરમાં તેટલા વધના જાત્રાએ છીએ, અને દરરોજ ઘડપણ નજીક આવતું જાય છે, પણ આ પળમાં કેટલાએક વહેલા જુદા થઈ જાય છે, અને કેટલાએક મોટી ઉંમરે પણ જીવાન જણાય છે; અને તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉંમરની અમર થતી નથી એમ જણાય છે, આ દિવસથી સદગ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવો દોષ રસ્તો દોષો જોઈએ કે જોનાથી ઘડપણને જો કે તદ્દન અટકાવી ન શકાય તોપણ તે મોડું આવે અથવા જુદાવમાં પણ શરીરની બધી શક્તિ

જાળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય આ પ્રકરણમાં આ રસનો બતાવવા યત્ન છે અને આશા છે કે જે નીચલી સુચના ધ્યાનમાં રહે તો ધણે દિનને જીવીને બાકીનો ભાગ સુખથી પમાર થઈ શકશે

જ્યારે નાની ઉંમર અથવા જુવાન હોઈએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થઈ એ કશ્વના પણ થતી નથી એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા ગાલ મેસી ગેરના, સાધા સજ્જડ થયેલા બરડો વળી ગયેલો, ચામડી ઉપર કડચની પડી ગયેલી આખે લગભગ અંધાપો, કાને બધીતપણ—ચાલતા ધુળરો—કમતરની ફરીયાદ કરનારા વૃદ્ધોને નજરે જોઈએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તો તેમાંથી બચી જશું એવા મોઢથી જુવાનીના મદમા તણાયા જઈએ છીએ અને ત્યારે ઉંમરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સલાજ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા મહુ મોહુ થયેનું હોય છે

અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકારદાયકજ છે—તેની આવશ્યકતા છે—માત્ર જોતલો કાળ ગાળવો તેટલો નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય તેટલુંજ ઇંદ્ર છે.

પ્રથમાવસ્થામાં એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો દળુ શરીરનું જોર કંઇક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઝોંછી સંભાળ, જો કે પરિણામે મુકશાન તો પડે કરે છે, તોપણ જીવાનીના મહા-તોરમાં—મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તે બચ્ચાને જનમથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા નક છે; પણ જો તે રોગી હોય, કુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાને તેટલો ગેરલાભ છે; જો કે પુરી નિયમિત જીંદગી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી હિમ્મત પણ વધતી જાય છે.

૧૬૮૧ મેહુ લાવવા નીચેની દ્રષ્ટિકત ઉપયોગી છે.

૧. દજમીપતની સહિત એટલે જરૂરું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડા, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જરૂર-પેટની સ્થિતિ ખગબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નળાં રોગી હોય, ને તેમા વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડા સુધર્યા વગર લાંબી ટકતી મુશ્કેલ છે, અને કદાચ ટો તોપણ મરવાને વાકે જવે તેટલુંજ છે. આંતરડામાં સડેલો ખોરાક મોહીમાં સુસાધ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સાદો, થોડો, ન સડે તેવો હોવો જોઈએ. મથાશવાળો, ચાંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઈએ, લીલી વનસ્પતિ ફળ, દૂધ, અનાજ વગેરેનો હોવો

જોઈએ. જોરાકની અનિયમિતતા, વધારે પડતું પ્રમાણ તેની જોડી પસંદગી એ તાંદુરતી જગાડનારામાં પ્રથમ પંક્તિ ભોગને છે. જેમ વૃદ્ધત્વ વહેતું લાવવામાં બીજાં જ્યાં કારણો કરતાં જોરાકની બૂલ પણ મદદ કરે છે, તેમ વૃદ્ધત્વને મોડું ઠેલવામાં પણ બીજાં જ્યાં કારણો કરતાં સાદો, સારો, સાત્ત્વિક વનસ્પતિવ્ય જોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે. શરીરની અંદર દવા, ધાણી ને જોરાક ત્રણજ લેવાય છે. દવાને ધાણી શુદ્ધ ને પુષ્કળ લેવાય પણ જો જોરાકની પુરી સંજાળ ન લેવાય તો સહુથી વધારે શરીરને ઘસાવે છે. ક્યારે જરાબર કઢાય તે માટે પ્રથમ ક્યારે બહુ દવાદોષ પડે તેવું વર્તન ન હોય એટલે સાદો સાત્ત્વિક જોરાક પણ બહુ ન લેવાય તો તે શરીરને ઘસાવું એવું રહે ને તેમ થાય તો બીજાં યંત્રની માફક શરીર વધારે સારી રિયતિમાં રહે ને લાંબુ દીર્ઘ એ સમજી શકાય છે.

કનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો માફ લાવવા પુરતી જે બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા કેન્ટર બ્રાઉન કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. દુકામાં-બરાબર ખોરાક આપીને આવો, ખોરાકની જાત જથ્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં જ લેવો, આંતરડામાં નડે તેવા ખોરાકથી દુર રહેવું, પૂરતી કમરત દરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જુલાબ નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવું, જુલાબને બદલે સાણુ પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે. પણ તેની ટેવ ન પાડવી, જો કે ટેવ પડે તો પણ જુલાબનાથી જો તુકશાન થાય છે તેવું પિચકારીથી થતું નથી.

- ૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જઠરને ઢાંત નથી, પેટની ઘંટી ઢાંત છે. ચાખ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામા આવે તો તે પેટમા સડે છે, પવન કહે ■ જેથી પેટ ફુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ બહે સારી જાતનો ખોરાક હોય પણ જો પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. બરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લઈજ શકાનો નથી. ચા-કેફી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવું પણ બે વારથી વધારે ખરી શુખ વગર હરગીજ ન જમવું.

- ૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરનારી નસો (Arteries) નગમ રહેવી જોઈએ. જો તેની દિવાલ કઠણ થઈ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણ પુર ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેતું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતા તદ્દન અટકાવવો જોઈએ ખોરાકના મીઠાના ઝેરથી નસો સખ્ત થઈ જાય છે. તેમ માનસિક કે શારીરિક વધાર પડતું કામ ન કરવું જોઈએ. ચિંતા શીકરમી દુર રહેવું જોઈએ. પુરતી



નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઈએ જલ્દી ચીકણનાના ખોરાકથી અલગ રહેતું જોઈએ તમારું કે જીમ્મ ઉરોગક પીણું ન પીવા જોઈએ મન શાંત ને સ્વસ્થ ચિન્તારહિત થવું જોઈએ દુકામી હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ-મુલાયમ-રાખવા ચેગ ખોરાક ચેગ રીતે લેવો આરામ પુરતા લેવો, નિયમિત કસરત કરવી મન શાંત રાખવું અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે

- ૫ મુત્રપિંડ [ Kidneys ] જો રાત્રી હોય તોપણ વહેતુ વહેતું આવે છે મુત્રપિંડ માત્રત શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે, તેથી જો ખોરાકની ગમે તે જાતની ભુખ હોય છે અને જો કચરો મુત્રપિંડ બરાબર ન કાઢી શકે તોપણ ઉમ્મર લાગી જાય છે, એટલે પિશાબ વખતોવખત તપાસાવી મુત્રપિંડ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે એ કે કમ તેની પછી તજવીજ રાખવી જોઈએ મુત્રપિંડ તકુરસ્ત રાખવા પાણી વખતોવખત પીવાની જરૂર છે

પરોપકાર-સમભાવ-નિર્લોભતા એ બધાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા બહુ મદદરૂપ થાય છે. મારું નૈતિક, ધાર્મિક વાંચન, શ્રવણ, મનન એ મગજ તાકાદને કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ મોંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સક્રિયાત્મક બળાક બદાર કાઢવા મદદ રૂપે છે; તેથી તે પશુ દરેક પુરી દસરતથી અંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઈએ. જો તેને પુરી કમરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ સિયિલ-ઢીલાં થઈ ઘસાઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કયરો બેજો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેંચું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું ફરે છે. યાનતંત્ર પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મુત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વસ્થ પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા ખીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબુ ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઈતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાંબુ ટકાવવા અમુક મનિષ ‘થાયરોઇડ’ ગ્લેન્ડ (Thyroid gland) નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બળવતાં જણાય છે. પણ તે તે ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઇ દશે તો આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશે.

૧૦ સ્વસ્થ્ય એ શરીરની સક્રિયતાને બળવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે, તે તો પુરી સાબીત થએલી બાબત છે. મુશ્કેલી એ છે કે જીવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે સ્પષ્ટ સમજે છે પણ મોઢમાં એવા તથાવ છે કે તે પાળવું લગભગ બધા જુદી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદિનો સંયમ રાખે તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે, જેમ તેને તાબે થાઓ તેમ તે ગુલામ બનાવી અધમ દશાને

પરોંચાડે છે આ દક્ષીણત જળવા છતાં મોદમાં જમા દરડાપ છે. એજ મોદમણની અયાગ શક્તિનો પુરાવો છે.

- ૧૧ શુધ્ધ દવા, પુરની દવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યભગથી દુર, મગજની શાંત રિયતિ, કામમાં રોકાયલા રહેવું- સંતોષ, નિર્જામના, અક્રોધ, નીતિ વગેરે મદ્યુર્જોનું સેવન, ખોરાક ખોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, બ્રહ્મર્ષ, સુંદર રહેણાંચ, સાફ વાંચન-શ્રવણ-મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ જર્મા સીધી તથા આડાડતરી રીતે જીંધાવરધા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પૂર્ણ કરવા સહાયજીત થાય છે.

- ૧૨ આ વિષય પુરો મેં ' જીહાવરધામાં તંદુરસ્તી ' નામના જૂના પુસ્તકમાં ચર્ચ્યો છે તે પુસ્તક વાંચવાથી આ વિષય સ્પષ્ટ સમજાશે.

ઉપરાંત મંદનાડ અટકાવવા દરેકને સલાહ આપવાની અને કમલાગ્ને  
રોગની ઉત્પત્તિ થાય તો તે વખતે ચોગ્ય મલાહ ઉપચાર આપવાની  
કરજા છે એ દેખીતું છે.

દરદી તન્દ્ર કેમ વર્તવું તે જીજ્ઞાસુ કરજા છે; દરદીને જે રોગ  
કે ફરીયાદ હોય તેનું કારણ પુરતા મવાલો કરી કંઠી પાસે  
શોધાવવું જોઈએ. તે શોધવા સુચક સલાહોથી મદદ કરવી  
જોઈએ, ફરી તેમ ન થાય તે સંબંધી હદ મનથી અને તેને બોંકપ  
લાગે તોપણ સારા સખ્તોથી સલાહ દેવી. પછી તેના ચોગ્ય ઉપચાર  
દેવા જોઈએ.

જ્યારે યુરોપીયન વૈદ્ય દેશમાં ફેલાયું ન હતું અને આર્ષ ઔષધ  
કરનારો વર્ગ વંશપરંપરાથી-અજ્ઞોના અને તેવા બીજા પાઠશાળા  
વગેરેનો-હતો ત્યારે તેઓની પ્રથા એવી હતી કે તેઓ પોતપોતાના  
જાણીતા ગૃહસ્થોના કુટુંબવૈદ તરીકે ગણાતા. તેઓ દરરોજ એક  
આંટો પોતાનાં ગ્રાહકોમાં મુવારમાં આવી જતા અને કુટુંબમાં  
માંદું હોય તેને ચિકિત્સાથીજ સજ્જાદ દેતા. એટલુંજ નહીં પણ ધરમાં  
'વૈદકાકા' થી સહુ બોલાવતાં હોવાથી સવારમાં રસોઇ થાય તે  
પણ તે જાણી શકતા. વખતે વાલ જેવી સીજ ધરમાં ફેલાતી હોય  
તો ચેતવતા કે 'બાઇઓ, ખદનો પુરા પકવજો, પુરૂં આવજો ને  
બનતાં સુધી સહુ તેવી ચોડી ચીજથી મનોબ માનજો. બધ્યાં વધારે  
ન ખાય અને જે ખાય તે પુરૂં ચારી ખાય તે સંજાળજો; પછી  
કાકાને કપકા ન દેશો કે આગળથી કેમ ન ચેતવ્યાં' આવી રૂવ  
હોવાથી ધૈર્યો પણ વખતે નહીં ચીજ કરવી હોય તો પચે તેવી  
છે કે નહીં, કેટલી, ક્યારે, કેમ ખાવી વગેરે અસંખ્ય મવાલો વૈદ-  
કાકાને પુછી માહેતી મેળવતા અને પરિણામે ધરમાં બધા માણસો  
તંદુરસ્તી બોગવતાં.

જીનને લાલ વૈદ દરેરાજ ઘેર આવી જવાથી એ યતો કે વૈદ  
 કુટુંબના દરેક જણની પ્રકૃતિ, ટેવ, ચરીરની સ્થિતિ, કુટુંબની રીતિ  
 બધાની એવો વાકેફ રહેતો કે તેની થોડી દવા બહુજ અમરકાગ્ક  
 નીવડતી તેમ કોને કહી દવા કેટલા પ્રમાણમાં માફક આવતી તે પણ  
 વૈદ સારી રીતે જાણી શકતા કોઈ વધારે જીભાગ હોય ત્યારે ઉચ્ચ  
 દવા આપતા તેના પૈમા અથવા સાગ્ર થવા બાદ ઇનામ-પોષાક  
 અપાતો સાધારણ રીતે તો એસતા વરે ધોનીજોડો-સકાતે-જળે  
 વગેરે તહેવારે અને ધરને મારે માટે પ્રસંગે દરેક ધર વૈદશાકની  
 એટલી શીકર શખતા કે તેનું ખર્ચ આનંદથી ચાલો જતું તેમ વૈદો  
 પોતે સાદાઈ અને કસ્ટ, નિયમિતતા-ધાર્મિકપણુ સાચવતા એટલે  
 જમ તેને ખર્ચ થોડું, તેમ તેની આવક પણ સદુના પ્રેમથી આવેલી  
 હોય એટલે પોપાની વળી વૈદને ઘેર માગ માગ પ્રસંગે દરેક આદર્શ  
 વૈદને મારી મદદ થતી એટલે વૈદનું ખર્ચ આશુ જતું, અરસપરસ  
 સબધ જગવાતો અને વૈદે પરાપકાગી રહી શખતા, તેમ નિર્વોશી રહી  
 શકતા ખરચ થોડા દતા અને આનંદમાં સદુના જીવદાર આપતા

વકીલોની જરૂર વધી, તેમ દાકતરોને ત્યાં પણ દોડાદોડી થવા લાગી અને દાકતરો પણ પરોપકાર વૃત્તિને બાંહેધરી લેવા લાગ્યા. જે ઉચ્ચ પરોપકારીઓ, દુઃખીનાં દુઃખ દુર કરી આશીષ મેળવવાનો ધંધો-તેને બદલે માત્ર કમાવાનો, હર રીતે પેટ ભરવાનો, અરે એટલે સુધી કહેવાતું મન થાય છે કે દરદીને ખીવગલી નાદિમત કરી પેટ ભરવાનો-દયાહિન-ધંધો ચંપ પડ્યો.

ઉપર જણાવેલામાં અપવાદ નથી હોતા એમ કહેવાનો આશય નથી, પણ ૯૦ નહીં તો ૮૦-૭૫ ટકા તો ઉપર જણાવેલી સ્થિતિ મને નજર આવે છે એ જણાવ્યા વગર રહી શકતો નથી.

દાકતરોએ જુની પ્રથાથી ચાલતું ન પરવડે એ સમજાય છે. અમારો ટ્રિનીપાલ દાકતર હેનરી વેન્ડીક કાગટર તો એમજ કહેતો કે વૈદનો ધંધો ગરીબનો-પેટ માટે પુરું કરવાવાળાનો-નથી. એ ઉમદા ધંધો તો જેઓ પુરા પૈસાદાર હોય જેઓને માત્ર કમાવાની જરૂર ન હોય, અને વખત માળવા-પરોપકાર કરવા-દુઃખીને મદદ કરવા તત્પરતા ધરાવતા હોય તેવા ખાનદાન કુટુંબનાને માટેજ છે. આ ઉદ્યોગો તેમજ એક વિદ્યાર્થીએ કોલેજમાં મારી શી કરવા અરજ કરી તે વખતે કાઢેલા દત્તા. તેની માફી ફી ન કરી એટલુંજ નહીં પણ તેના હિતને માટે સિખામણ આપી કે તમારા જેવા દાકતર-વૈદ થવાથી ઉલટું ધંધાને કમ ક લાગે છે, અને વૈદોને બદલે આકરો શબ્દ વાપરો કે ખાતરી પેદા કરવાનો સંજવ છે. તે વખતે રૂપિયા દર માસિક ફી હતી; નેને બદલે ૧૫ (પંદર) વધારવા ત્યારથી જ તેની સુચના દત્તી, જે લાગે વખતે પણ અમલમાં હવે મુકાબ છે. આ માત્ર જણાવવાનું એટલુંજ કારણ કે લલે ગરીબો કદાચ દાકતર થાય તો પણ તેમજ તેમજ પૈસાદાર દાકતરોએ-ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે વૈદનો ધંધો-માદાઈથી સદગુણથી-નિર્દોષથી-પેટ ભરવાનો

ધધેા છે; પણ તેથી ઉલટું જાડી થોડા દોડાવવાનો-મોટા મકાનો બધાવવાનો-લોહી ધરના મીષ્ણથી ભેગા કરેલો પૈસો વારસામાં મુકતા જવાને માટે તો નથીજ ત્યાગ એ જોગજ છે તેથી પરાપકારી નિર્લોભી, વૈદ દાકતરને ભેદતો પૈસો ચરે જાડી થોડા દોડાવવા નેટસો પણ પૈસો આપોઆપ માથે આગી મળજે

દાકતરોએ વીઝીટ-ફવાની-ફી નથી લેવાની-એમ કહે ને! આશય નથી. પણ જરૂર વગરની એક વીઝીટ વધારે આપે તેવા માટે, ફવાની કિંમત અને વાજમી નફાને બદલે-જરૂરી રીતે પ્રમાણે તેને હરેક રીતે સુમવાનીજ જરૂર રાખનારા માટે તથા હજારો પોતાની ફી વધારનારને માટે કહેવાનો તો જરૂર આશય છે.

૧ ખોરાક વનસ્પતિજન્યજીવ ઉચો-મારો-પરિપક્વ-પુરો ચાવીને  
-મસાલા વગર-ખરી ભુખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે  
લેવો જોઈએ. ધી-મળપણ બહુજી ઝોઝાં લેવાં જોઈએ.  
ફળ જમ્યા બાદ વખતોવખત થોડાં લેવાં જોઈએ. માંસા-  
દારી ખોરાક જરાય જરૂરનો નથી, તામસિ-જન્ય પ્રકૃતિ  
કરે તેવો છે. વળી તેથી ઘન્ય પ્રાણીને છ'દગીનો  
સોગા આપવો પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ  
સડેલોજ છે. પ્રાણી કે માણસ એકદમ લાગ્યેજ મરે છે;  
મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે-કંડા પડે  
છે-જન્ય જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા  
અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે; તેથી પક્ષી પશુનાં શબો  
મર્યા પછી તો તદ્દન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાર્વિક  
ન હોતાં તામસિજ હોય છે; એટલે તંદુરસ્ત રહેવા તે  
વર્જ્યજીવ ગણવો જોઈએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણાશે કે જેવો ખોરાક તેથી પ્રકૃતિ  
બંધાય છે, જુઓ:—

	વનસ્પતિજન્ય આદારવાળાં	પ્રકૃતિ	શુભ્ર આસાક
પક્ષીમાં	ચોપટ	સાર્વિક	શાંત-ખોલતાં પણ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	„	દુધ-ધીનેા ઉપયોગ ને શુભ્ર જાણીતાં, ને શાંત.
માણસમાં	વશિક ઘાડાણ વગેરે	„	નમ-આસાક, શુદ્ધ લીન.



(૪) વખનોવખન કહેવાઈ ગયું છે કે સૌથી વધારે જરૂર શુદ્ધ પુરતી દવાની છે, કેમકે દવા વગર માનુસ પાંચ મિનિટથી વધારે ભાગેજ જીવે છે. એટલે જોટલી યોગી શુદ્ધ દવા, તેટલી તાંદુરસ્તી વગર ખજાર પડે નબળી પડવાની. આ કાંચને લઈનેજ પ્રજાએ દવા પુષ્કળ મેદત મળે એમ દાખ્યું છે; છતાં ઉપયોગ ન લેવાય એજ આશ્ચર્ય છે.

૨. હુવાથી નીજે નજરે ઉપયોગિતા પાણીની છે. પાણી વગર બહુ તો થોડા રોજ ટકાય પણ આખર જીવંતી જાય, તદ્દન પાણી વગર રહેનાર કામો વખત બચી શકેજ નહિ દવાની માફક પાણી પણ જ્યાં જ્યાંએ ત્યાં પુષ્કળ ને મેદત મળે છે. જોનોઆ પાણી વગરના પણ ઉપચાર એકમાત્ર તથા તેથી થોડા રોજ વધારે કર્યાના દાખલા સામજ્યા છે. એમજ જોયો પણ છે, પણ તે તો અપવાદ ગણી શકાય. કાચ ધીમે ધીમે થોડે થોડે કરી તેટલા રિવમ પાણી વગર રહી શકાય છે પણ સાધારણ રીતે જનવું અચાપ છે

૧ ખોગક વનરપતિજન્ય હોયો-મારો-પરિપક્વ-પુરો. માલીને  
-મસાલા વગર-ખરી જીખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે  
લેવો જોઈએ. ધી-ગળપણ બદલ્યો ઓછા લેવો જોઈએ.  
ફળ જમ્યા બાદ વખતોવખત થોડાં લેવાં જોઈએ. માંસા-  
દારી ખોરાક જરાય જરૂરનો નથી, તામસિ-જડ પ્રકૃતિ  
કરે તેવો છે. વળી તેથી અન્ય પ્રાણીને છાંદોગીના  
લોગ આવે પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ  
સડેલો જ છે. પ્રાણી કે માણસ એકદમ ભાગ્યેજ મરે છે;  
મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે-કંડા પડે  
છે-જડ જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા  
અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે; તેથી પક્ષી પશુનાં શબો  
મર્યા પછી તો તદન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાત્ત્વિક  
ન હોતાં તામસિક હોય છે; એટલે તાંદુરસ્ત રહેવા તે  
વર્જ્યજ ગણવો જોઈએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણાશે કે જેવો ખોરાક તેવી પ્રકૃતિ  
બંધાય છે, જુઓ:-

	વનરપતિજન્ય આદારવાળાં	પ્રકૃતિ	શુદ્ધ આસાક
પક્ષીમાં	થોપટ	સાત્ત્વિક	સાંત-ખોસતાં પણ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	„	દુધ-ધીનો ઉપયોગ ને શુદ્ધ જાણીતાં, ને સાંત.
માણસમાં	વશિક ઘાતલુ વગેરે	„	નર-આસાક, શુદ્ધી લીધ.

પક્ષીમાં	માંસાહારી ગીધ- સકરો	તામસિક ..	માણસને હાંધ ઉપયોગ- માં નથી. સકરો જોવા અન્ય પક્ષીને મારવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે.
પશુમાં	સિંહ, વાઘ, વર	..	ક્રૂતા અપ્રીતી છે.
માણસમાં	શત્રી-યુરોપીઅન મુસલમાન વગેરે	તામસિક બહુ કેળવણીથી ચાત્ર ગદે, પણ ઉશ્કેગય તુગત	જાગ્યેજ અપવાદમાં ચાત્ર, તે પણ તકે મળે તો ઉશ્કેરાય-મુદિમાં પણ આધ્યાત્મિક ચાત્ર આર્ધ દેવા સલાય છે

અંતઃકરણને ઓછું ધસાવાનું. પરિણામે લાંબુ ટકવા સંભવ વધારે છે.

( ભુઓ વૃદ્ધાવસ્થામાં તદુત્તરી )

૮ કસરત-તદુત્તરી રહેવા દૈનિકી પુરતી કસરત નિયમસર કરવી જોઈએ. શારીરિક, માનસિક, અમ પડે તેવું કામ કરતા જ રહેવું જોઈએ. સાધારણ કહેવત છે કે If you rest, you rust. જો સુસ્ત રહેશો, કામ વચરના રહેશો, તો કટાશો, શરીર ખવાશે, નબળા પડશો.

૫ ઊંઘ-કસરતથી કામને અતે રાત્રે પુરતી-કમતીમાં કમતી છ ને સાધારણ આઠ કલાક ઉંઘ સા-ત ચિ-ને લેવા જોઈએ. તેમ બહુ કામને અતે થોડો આરામ (રિસામો) પણ લેવો જોઈએ જેમ જેમ ઉંમર વધે ને ચાક લાગવા માડે તેમ કામ ઓછું ને આરામ વધારતા જવો જોઈએ-જો કે તે વખતે તાદન નિદ્રામી-મેસાદ તે નજ થવું જોઈએ. ખોરાક કરતાં ઉંઘ વધારે જરૂરી છે. ખોરાક વગર માણસ લાંબું ટકી શકે, પણ તાદન ઉંઘ વગર બહુજ થોડા રોજમાં મરણ થાય છે.

૬ અજવાળું-તડકો-મકાનમાં પુરતા આવવા જોઈએ એટલુંજ નહીં પણ તડકામાં થોડો વખત હરવું ફરવું જોઈએ, ને પાછથી અવસ્થામાં પચ્ચાસ વર્ષ પછી તો અરધો કલાક તડકામાં ખુલ્લે શરીરે જેમણે પણ જોઈએ. પાછથી અવસ્થામાં ખામ ટાઢ, તડકો, વરસાદ, ખમી શરીરને રીડું બનાવવાથી તુરત તેની અસર થતી નથી અને અંતઃકરણને ઉધટી તાકાદ મળે છે.

૭ આખું વર્ષ એકઠી એક જગ્યાએ (સહેરમાં) રહેવા કરતાં વંસ ફરમીવાન ત્રણ માર કે છ અડવાડીયાં સહેરબંધ કરી હવા-ફેર જવું જોઈએ, તેથી પણ તાજગી આવે છે.

- ૮ પિતાજી ઝાઝની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઈએ.
- ૯ હંમેશા એક વાર સાફ યોગી નદાવું જોઈએ.
- ૧૦ ઘડતી વખતે સવારમાં બે ઘડી ને રાત્રે મુઠી વખતે પ્રત્યુ-  
પ્રાર્થના-ધર્મ સંબંધી વાંચન વગેરે કરવું જોઈએ, જેથી  
શાંતિ મળે.
- ૧૧ દયા-પરોપકાર-સમભાવ-ક્ષમા-હિંસા, આનંદ વગેરે સદગુણો  
જેળવવા જોઈએ; અને અદેખાઈ, અદંડાર-ક્રોધ-ભ્રોમ-કામ  
તૃષ્ણા દબાવવા જોઈએ. આ પ્રમાણેના વર્તનથી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત-  
વાય છે અને સદાચરણી-પ્રાર્થા નીતિવાન રહેવાય છે.

## ઢંકામાં,

શરીરની અંદર હવા, પાણી ને ખોરાક-આ ત્રણ લક્ષ શકાય છે, તે ત્રણે શુદ્ધ પહેલાં બે (હવા ને પાણી પુરતાં ને ખોરાક સાદો ને ભોજનો-ખોજાની દરકત નહીં) લેવાય અને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવા પડીને, પીશાય અને ઝાડો એ ત્રણજ રસ્તા છે તે બરાબર નિશ્ચિત કામ કરતા હોય, તો પછી હવાની જરૂરીયાત ઉપન ન થાય; અને આ પુસ્તક વાંચનારને આ પુસ્તકથી તેવું બને તો પુસ્તકનું નામ 'વગર દોઢાનો વૈદ' રાખ્યું તે સફળ થયું એમ માની, અને આપણી બેઠકારીથી તન મન ધનની ખુવારી થતી અટકાવવાનો હેતુ બર આવ્યો એમ માની આ લખનાર પ્રભુને ઉપકાર માનશે. સૌ હવા-એક હવા જોડથી ઉપયોગી નથી.

પ્રજા સમુદાય સન્મતિ અને તંદુરસ્તી બક્ષે !

## પ્રકરણ ૧૧ મું

### હવા તથા ઉપચાર

દરેક રોગ અટકાવવા અને તંદુરસ્તી જાળવવાજ પુસ્તકનો હેતુ છે, તેથી તેમાં હવા-ઉપચાર જતાવનાની જરૂર અસ્થાને છે, તો પથ્ય થયેલું જૂનું કારણ સોધી ફરી ન થતા નિશ્ચય કર્યા પછી ચએલી જુલ સુધારવાને રસ્તો જતાવવો એ જરૂરનું ધાર્યું છે. તે માટે પથ્ય એવો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે કે પહેલાં કુદરતી ઉપચાર અને તેથી રસ્તો ન થાય તો અજુમાલતાં હવા જતાવવામાં આવી છે. દાકતર વધતી ફરજ ઉપચાર પુસ્તકનો હેતુ નથી. એટલે તે અપૂર્ણ હોય

તો તે માટે ક્ષતિય છે અમરની પદ્ધતિ ગોઠવનાનું કારણ-૨તા મિત્ર  
માટે-દવા કે ઉપચાર સહેલાઈથી જાઈ શકાય એ છે.

ચિહ્ન કે રોગનું નામ કુદરતી ઉપચાર દવા

અટકાવ ન (૧) પેટ ઉપર દડા પાણીમાં (૧) પાકુ રોગ દોષ તે  
આવવો પલાળી નુગડું અટકાવ લોહ ગજવેલ લેવા

Amenohoa આવરા વખત અગાઉ (૨) હીરા બોળ-એળી  
કપાકે કપાકે દરરોજ રાખવું આના ગોળી લેવી.

(૨) અટકાવ આવરા અગાઉ (૬) પરમેગેનેટ ઓય  
પાંચ છ રોજ અગાઉ પોટેશની અકેક  
ગરમ પાણીનો શેક કરવો એનની ગોળી સામે  
-ગરમ પાણીમાં રાખ વખત લેવી

નાખી તેથી નહાવું. (૧) અટકાવ આવતો

(૦) કરના પાછતા જાગ ઉપર અચાનક બંધ થઈ  
-મરડાના નીચલા જાગ જાય તો વચ્ચનાગ  
ઉપર બરફ રાખવો. થોડી માત્રામાં લેવો.

આણે શેર પાણી પીવું; વૈદ-દાકતરની  
જમ્યા જાદ ગરમ પાણી મલાદથી લેવાં.  
થોડું પીવું

અર્શ	જુઓ પૃષ્ઠ-૧૯૨	
આંકડી	„ ૧૮૫	
આંજણી	ગરમ પાણીથી શેકવું. દેથી સાદી, ટાથો, બેસે લોપરી લગાડવી. ઝેના લગાડવા, હોડવી.	
આંધાશિશિ	જુઓ પૃષ્ઠ-૨૧૦	
આમણુ	કપડાંથી ઢમાળી બેસારી હથકો જુમાળ; વેસેલીન ૬ મુકી પાટો બાંધવો. લગાડી બેસારવી.	
ઉનવા	થોડું ઉપર ઠંડું પાણી લગા- અનકમાળ, તકમરીયાં ડવું. માટી પલાળી લગા- પીવાં; પ્રમેહનો ૬ કાર- ડી, સેવાળ-લગાડવો. જીનો ઉપાય કરવો.	



- (૨) મયધીને ચુએ લગાડવો (૩) ગીરમથ-સોડાની  
 (૩) થોડું હાથ ચર્યાત હોય જુડી લગાડરી  
 તે વાસી ચુક લગાડતુ (૮) મોમલન પાણી  
 આપવું.  
 (૫) સારો જુલામ  
 આપવો

- (૩) ધાકોતું ધી આપતું. (૨) સાંત રાખવા ઉપ-  
ચાર લેવા.

ગુમડું-

- (૧) શેક-સોપરી (૧) ઝોલતું-પછી રૂઆવા  
(૨) ઝીણાં પીપળાનાં કે લીમડાનાં બોરીક એસીક-  
પાનને પાણીમાં ઘુંટી છુબ્દી દારબોલીક તેમ  
બનાવી જીની સુકી રાખવી લગાડવા  
(૩) અણીણનો કસુખો, ભાંગ  
વાટી લગાડવી.  
(૪) હીરાબોળ, ફટકડી, રેવચી-  
નો સીરો એ બધી ચીજનો  
મલમ કે પટ્ટી કરી  
લગાડવા.  
(૫) બાવળનાં પોંદડાં લીલાં વાટી  
છુબ્દી લગાડવી. તેમાં  
પાણી ન ઉમેરવું. તેથી  
કુટ્ટી જાય છે. વખતે  
બેસી જાય છે.

- ગુલ્લિલાગની (૧) જરૂર કે હંડા પોતાં રાખવાં સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.  
ખુજલી-(૨) માટી લવાડવી ફટકી. સોમલ, લોખાન,  
(૩) મુઝા કે બીના શેકથી બોરીક એસીક, કપુર,  
દરેક જાતની ખરજ દંદણખાર, કારબોલીક  
ઓછી થાય છે. એસીક-કેકિન, પારો-  
વએરેમાંથી વારાફરતી  
વાપરનાથી કાપડો ધશે

લોહી પાણું  
લોહીની  
ઉલટી કે  
બળખા પડવા

ચોટીન લગાડવું. બ્લી-  
રટર, અશીશ, ફટકી,  
મોરચુશુ, ડીછટેલીસ-  
અરગટ, કીઓસોટ, હે-  
મેમેલીસ લોહ, સંસ્કૃ-  
રીક એસીક અરગટ,  
કપીનાઇન-ટરપે-ટાઇન

જલોદર

પાણી થોડું પીવું. નરમ  
ઓરાક થોડા આપવે. મીઠું  
નિમક બહુ ઓછું અથવા  
તદન બંધ-પત્ર ઉપર-પેટ  
ઉપર પાટા

ઇમેટેરીઅમ- પાણી-  
કારપીન, પાણી કદાડવું.  
પોટેસ બાઇકોટ્રેટ કોસો  
સી-ચ, પોટેસ આયો-  
ડાઇન જોલપ-રકવીલ  
જુલાબો.

ઝાડા

પેટ ઉપર દંડાં પોતાં,  
દાડિમાદક, પિચકારી-સાશુ  
કે એરંદીઆની

કારણ ફર કરવું. પોટેસ  
બાઇકારમ, ફટકી, બી-  
રમચ, ફેસ્ટર ઓઇલ,  
લ્યુઇમ વોટર, અશીશ,  
પલ્લ કીટી એરેમેટીક  
ઓપપમ, પલ્લ આઇ,  
પીકેક વગેરે

ઝામરો

તાંબળીઆની લાજમાં મરી  
ગેળવી લગાડવાં.

ફેડવો; પશુ તેની ચા-  
મડી રહેવા દેવી. ચા-  
મડી ઉખડી જાય તો  
બોરીક મલમ.

છામરવા		ધરીડીકટમા કરવી જ્વીરટર લમણા ઉપર.
ટચકીઉ	ગેક-ગરફ પોટીસ-ટરપેન્ટાઇન	ઈસીરીનનાં ટીપા, ઈ- રીડીકટમી, બેતેડોના પ્રચારટર, લુલામ, અરીણ
તાવ	ગરમ પાણી વખતોવખત પીવું; ખોગક બધે-પેટ ઉપર ને માથા ઉપર ઠડા પોતા-કુખાથ ગરમ પાણીનો બાફ-માસ લીમડાના પાનનો બાફ સુદર્શન-નવરમ	ડાયોફોરેટિક, પસીનાની દવા, લુનામની તથા પિચામ સાફ લાવનાર મૂત્રલ દવાઓ, વચ્ચ- નાગ, કવીનાઇન, એન્ડી પાઇરીન, બહુજ વધારે

કે પીનામાં બહુ જ લુખ  
પ્રમાણમાં આપવું,  
ચોટસ આપોડાઈડ.

દાદર વાસી યુંક લગાડવું, લીંછનો કાપસેફીનીક એસીડ,  
રસ લગાડવો, કાચલીનો ગોવા પાઉડર, એસી-  
યુઓ-ગંધક ટીક એસીડ.

દાંતનો દુખાવો-શેષ લવંગ મોઢામાં રાખવું. કીઓસેટ, વચ્ચનામ,  
લવંગનાં તેલનું પોતું રાખવું. કલોરોફોર્મ, કેકેન,  
શેષ કરવો. ફાસેડીઅન, અશીણ,  
ચોટસમિત્રાઈડ, દાંતનાં  
મુળ સડ્યાં હોય તો  
કઢાડી નાખવો.

દુઃખાર્તવ્ય ગરમ પાણીનો શેષ પીલુઆ ઐથોઝ એટ-  
મર્ડ, કેનેપીસઈ-ડીઝા,  
હેમેમેલીસ અશીણ

ધનુર્ધા દાંતિ રાખતી, અધાઈ ચોટમ ઓમાઈડ કલો-  
રાખવું. રસ.

ધાવણ વહેતું ધાઈ ઉપર ૩ મુઝી દનાવી (૧) દવડાલુલાન આપવા  
અથ કરવું- પાટા બાંધવો (૨) બેથેડાના લીનીમેન્ટ.

નખળાઈ દ્રાક્ષામવ-દરીઆમાં નદાવું. છે-ડી, રોમલ, લાદ.  
ગજવેલ, કજ, સુદા મેવો. કોડબીવર ઓઇસ-  
ફ. બેઝાં, પચે તેવો ને કરીનાઈન, કારણ  
તેટલો ખોરાક. રોષી તેની દવા.



બનતું દાઢતું ચાલતું રખાવતું,  
પુરતી ગરમી રાખતી.

કરવી, ઉભારતે લીધે  
હોય તો બહુ બની  
ચકતું નથી. ઝાડા-  
પિશાબની સંભાળ  
રાખતી.

પ્રકર

અશ્વગંધાદિ ચૂર્ણ, ફટકીનાં  
પાણીનાં પોતાં, હીરાકસી તથા  
હિંગની ગાળા આપવી.

ટીંકચર આપર્ન, હાઈ-  
ડ્રેસ્ટ્રીમ, અરગટ-કારણ  
ચોખવું.

પ્રમેહ

મીઠાને ઉકાળી તેમાં સુરોખાર  
નાંખી પીવું, કારણ શોધી  
દવા આપવી, ચીનીકબાજ,  
તકમરીવાં સાકર પીવાં,  
ગુલાબનાં પોતાં રાખવાં,  
પેકુ ઉપર માટી પલાળી  
લગાડવી, સુખડવું તેલ પતારા  
ઉપર નાંખી પીવું; કુધ  
પાણી પીવા.

કાષેલા-બહુ ટીંકચર-  
દાચોસાપમસ વગેરે  
પીશાબની નળી સંકા-  
ચાઈ ગઈ હોય તો મોટી  
કરવા દાકતરની સલાહ  
લેવી. સોડા પીવું.

પાકું

માફ રાખવું, સહેલ ભાગ  
ધીમેથી કઢાડી નાખવો, ઠંડા  
પાણીનું પોતું રાખવું. જરૂર  
પડે તો સોપરી. કાગળ દૂર  
કરવું.

કાપવું. રૂઝ લાવવા  
ગે.રીક એસીડ વગેરે  
જાપરવાં; પતન ન  
લાગે તેમ પાટેા બાંધી  
રાખવો. સોડા અટકા-  
વવા દિનમાં બે વાર  
પોતું નેપ્રએ.

પોતાની. ઠાળા તલે ખવરાવવા. વખતો બેલોડોના ઠંચેરીડીસ,  
 મેળે પિશા- વખત રાતમાં પિશાગ કરા- કલોરેલ, અરગટ આ-  
 બનું બનું વવો. રાતે સુતી વખત ચર્ન સિટ્ટકનીઆ, લામ્  
 પીશાગ કરાવવો ને રાતે ક્રાર પોટિસ, નાઈટ્સ  
 પાણી બહુજ થોડું પાવું, આપવા  
 વધારે સારૂ નજ પાવું.

પિત્તની પિત્તજનક ખોરાક મૂળા શેરડી કેલોમેલ ને સોડા આ-  
 પથરી ચણા ખવરાવવાં. લુલાબ પવાં, મુળ કારણ શીધી  
 આપવા. રાઇનું પક્ષારટર દવા કરવી. પ્લીસ્ટર  
 મારવું. શેક, ગરમ બાફ મારવું, કલોરોડોર્મ  
 ( પાણીનો ) આપવો. સુંઘાડવું, ટરપેન્ટાઇન



બરોલનું વંધનું	રાઈ લગાડવી, ગજવેલ, સુદ- ર્શન વગેરે.	આયોડીન, ઠવીનાઈન ફરીસલ્ફ, મેગસલ્ફ, સોમેલ વગેરે
બંધકોશ	એરંડીક, જીલામ, હોમેજ હરડે, નસોત્તર, એળીએ, ધ્વજા, પિચકારી, ફળ, જો- રાઠમાં ફેર, મીંઢીઆવળ ખાવી.	મેગસલ્ફ કે સોમેલ એસમસોલ્ટ, ફેરફેરા સેગેરેડા
બળનું	ચુનાનું પાણી ને અળસીનું તેલ મેળવી લગાડવાં, સાદુ તેલ ને ચુનાનું પાણી મેળવી લગાડવાં.	જોરીક—એસીડ—જુકી મલમ, કારબોલીક તેલ, ફાફેન, સોશન લગા- ડવું. કારબોનેટ ઓફ સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.
બેશુદ્ધિ	મોઢા ઉપર પાણી જોરથી જાંટવું, કુંગળી કચરી સું- ધાડા. માથું નંચુ રાખી દરદીને સુવાહી રાખવો; દ્રાક્ષાસવ, સુઠ મરી આદુ ગોઢામાં રાખવું; મગજની બેશુદ્ધિ માટે માથા ઉપર ઠંકુ પાણી રાખવું, એઠ ઉપર રાઈ લગાડવી.	એમોનીઆ સુંધાડવું, કલોરોફોર્મ પાવા આ- પવું, એન્ડી, ટીકચર સીનેમમ, ડીજીટેલીસ વગેરે મગજની બેશુદ્ધિ માટે પોટેસ ઓમાઇડ, ખ્લી- સ્ટર. જ્વર પડે ત્યાં જીલામ આપવો.
મધુપ્રમેહ	જાંજુ ખાવાં, જાંજુના છળી- આનો ઉઘાળો પીવો, ગજ-	ઓમાઇડ ઓફ પોટેશી અમ, અરગટ, અરીજ,

પણ ન આવું

ગીસોરીન. લેક્ટીક  
એસીડ, સોડાસેસીસીલેટ  
વેલેરીઅન, ગરમ પાણી  
પીવા જેથી પસીને  
થણ વધે

મરડો

ફટકી-ફરડે-અશીળ અર્કવટી  
-ઝાસ-ઢહી શીવાય બોગક  
બધ નામનું સ્વાસ્તર.

હેમેમેલીસ--આઈપીક  
રેડીથ અશીણ, કેનો-  
મેન લાઇકાર ફાઇ-  
ગ્રાન્ડરાઇ પરકલેરાઇડ  
સેમલ-લેડએસીડેટ  
આપીઅમ

રાખવી--હાઇડ્રોજન-  
પર ઓક્સાઇડના કેાગળા  
કરવા-જુલાળ આપવો.  
ઠારણની દવા કરવી,  
પેલાં સુજેલાં હોય તો  
દયાનવા.

મુછાં	જુઓ બેગુલિ	જુઓ બેશુધિ.
રતવા	રતવેલીઓ-દુધીઓ હેમક દદંસરાજ પાણીમાં વાટી જગા- ડવાં, હીરામસી આપવી તથા તેનું પાણી લગાડવું, બીજા ફેપમા લોદ આપવું, હરડે આપની, ગરમ શેક કરવો.	વચ્છનામ બેમેડોના ને ગ્લીસીરીન લગાડવાં, ટીં કચર આપેાડીન લગાડવું, કોસ્ટીક- સીફર નાઇટ્રેટ લગા- ડવું, પરમેનેટ ઓફ પોટાશ આપવો, જુ- લાળ આપવા, આય- ર્નના સ્નાર આપવા.
લુ લાગવી	તેથી બેલાન હોય તો તેના ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું ને ઠડાં પાણીના જુવડાની ઝાપટ મારવી.	શુધિ આવે જુલાળ આપવો.
લોહીની ઉલટી થવી	શેકું મીઠું આચરે અરધો લામ મેળા આવે ત્યાં સુધી ફેકવતું, જરફ લગાડવે- વખતે બરડા ઉપર ગરમ	હીજ્ટેચીસની ચા, અ- રગટ પીવાને અને જંદુ વધારે લોહી પ- ડતું હોય તો અરગો-

પાણીની ભરેલી બાટલીથી, દીનનાં ઇન્જકશન  
શક્યો કે બેગ રાખનાથી દેવા. હેમેમેલીસ આ-  
લીક માથ છે.

ઇપિક્ક આયર્ન ટર-  
પેન્ટાઇન, ટેનીક ગેલીક  
એસીક અને વખતે  
મોરફીના પશુ અ-  
પાથ છે.

વધરાવળ

ટોકમર આપોડીન ન  
ગાડવું. તે પાણી ક-  
હાડી ઇન્જેકટ પશુ  
કરવામા આવે છે.

હેમેમેલીસ, લીંગુનો  
રસ, ઝોલીઅમ સીને  
મોમાઇ, કવીનાઇન,  
ટેનીક એસીડ, ગેલીક  
એસીડ.

વીર્યના શ્રાવ સુતી વખતે અને રાતમાં  
વખતોવખત પિચાગ કરવો  
એટલે શ્રાવ અટકે-ઠડા  
પાણીના પોતાં પેકુ ઉપર  
રાખવા, બદામ કુધ પીવાં.  
ચોખ્ખીની-વગેરે પૌષ્ટિક આપવા.

ગેલેડોના પોટેસ ડો-  
માઇડ, કેનેથેરાઇડીસ,  
ડીજીટેલીસ, હાઇપો-  
સ્ફાઇટ ફોસ્ફરસ, કવી-  
નાઇન, સ્ટ્રીકનીઅન.

સન્નિપાત

બહુ તાવ હોય તો માથા  
ઉપર બરફ અથવા ફેલન  
વોટગને પાણી-અથવા સુરોખાર  
અને નવસારનાં પાણીમાં  
પક્ષાણીને લુગડું માથાં ઉપર  
રાખવું, દ્રાક્ષાસિત્ર, કરતુરી;  
લક્ષ્મીનારાયણ, ખોરાસાતી  
અજમો. શાંત જગ્યામાં  
ઘરદીને રાખવો, બહુ અજ  
વાળું ન રાખવું પણ દવા  
બંધ ન રાખવી. સોનું  
ઉકાળે પચાવ છે.

પોટેસ ઝોમાઇડ, કલો-  
રલ હાઇડ્રેટ અરીજી,  
કલોરોફોર્મ, હીગોસાઇ-  
મસ, કરતુરી વગેરેમાંથી  
જરૂર પ્રમાણે. ગેલેડોના  
એન્ડીમની.

સળેખમ

સ્લેમમા-ઘરદી-ચીનીકઆળ  
ને સાકર બડીએલમીનું તેજ  
સુંધવું, તજ લગીંગ વાટી

વચ્ચનાગ, પોટેસ કલોરેટ  
મુકેલીપ્ટસ ઝોાઇલ,  
આયોડીન, અરીજી ડો.

માર્થા ઉપર ને નાકની દાટી વર્મ પાઉડર, વાઘનમ  
 ઉપર લગાડવા દાળીઆ આપપીક વગેરે હલકો  
 મરમ સુની વખતે ખાઈ જીલ્લાન. કવોનાન  
 પાણી ન પીવું, હલકો જી-  
 લાન લેવા, સુશ્વેત વગેરે  
 ઠંડાણી લેવી એક કરવો,  
 ફોરગ્રામાં થી લગાડવું.

સાદ બેગી  
 જવો

અગા ઉપર રાખ લગાડવી, પોટમ ક્યોરેટ-કેરેટ  
 અમ પાણીયા ગળું એકવું, વગેરેની ટીકડી મોઢા-  
 મોઢામાં એલચી, વરીઆણી, માં રાખવી જીલ્લાન  
 કાળી દ્રાક્ષ કાથો રાખવા, આપવો, ગ્લીસીરીન  
 જીલ્લાન લેવો, અમ પદાર્થનું ટેનીક એસીડ, ગ્લીસી-  
 સેવન બધે કરવું. ટ'કલુખાર રીન ફેરી કે બીમીરીન  
 કે ફટકી અમમાં મેગવી ગ- સોડા ખાઈ કાર્બોનેટ  
 બામાં લગાડવું, મીન ગેરુ અગામાં લગાડવું પોરેસ  
 અલોડીનાં પાન, બાવળની ક્યોરેટ વગેરેના કાગળા  
 ઝીળી પત્રી મોઢામાં રાખવી કરવા સરેલ દાંત દોષ

આવે તો યુક્તિથી એમારથી,  
પરેજ પુરી પાળવી.

શરીરનું વધી જવું  
અતિશય  
જડાપણું  
Obesity

જોરાક કમી કરવો, વધારે  
સાઈ થોડું એક ટકર ૪૮-  
મણ, ધી-સાકર બારે પદા  
મને હમેશનો માટે ત્યાગ  
આવાડીનામા બને તો એ  
ઉપવાગ નિર્જળા કે એકલા  
પાણીથી કરવા, ફરવું, કમ-  
રત, અંગમહેનત નહીં કરવી,  
આળસુ ન રહેવું, નિદ્રા  
ઓછી બેવી, દિવસે તો નજ  
સવું. પૌષ્ટિક જોરાક તાજ  
બધ કરવે, દર મહિને તો-  
ળાતા રહેવું ને વજન ન  
ધટે તો હજુ જોરાક ઓછો  
લેવો, ગરમ પાણીનો બાફ  
રાતે લેવો.

ફાસ્ટીંગ ઉપવામ કરા-  
વવા, થોડે થોડે અતરે  
લાઇકોગ પોટેમી આપી  
જોવું તેથી અગ્ની ગળા  
ઓછી થય તો જારી  
રાખવું. સોડા વચેરે  
આશ્લકીજ આપવા,  
પુરતી કસરત ને અંગ-  
મહેનત, થોડી નિદ્રા  
ને અલ્પ આદાર એજ  
ઉત્તમ છે. ન નડે તેવું  
શરીર હોય તો તેની  
ખામ પરવા ન કરતા  
શરીર ખેડે રાખવું.

શીજસ

શરીરે રાખ ચોળવી, ગરમ  
રાખ સારી જુલાળ લેવો.  
જાંને રૂઠું સાફ ન હોય તો  
દવા દેવી, વાળે નીકળે તમ  
હોય તો તેના ઉપચાર કરવા.  
મીઠાચ, ખારાચ, ખટાચ  
ઓછા અથવા બધ કરવા,  
જુખ વેડવી, ખણવું નહીં,

જેન્જેમ્સ એસીડને ફા  
લનવોટરમાં મેગની  
લગાડવું, સોડા બાફ-  
કારખોનેટના પાણીમાં  
લુગડું બોળી પોતા  
ફેરવવા, લેડ લોશન  
લગાડવો, મેગનેશ્ ક  
સોડાસલ્ફી જુલાળ

રોકવાથી ખરજ ઓછી થાય લાવવો, ગરમ પાણીથી  
છે. દાળજીરી ને ચરીની નહાવું.  
ફાકી ખવરાવવી, લોખાનને  
ગુલાખજળમાં લગાડવો.

હોડકી

ઉંડા શાસ લેવરાવવા. ધીમે ઉમ્મર, એપો મોરશીયા,  
ધામે લેવા. શાસ રૂંધવો. કલોરોફોર્મ સુધાડવું  
પ્રાણાયામ કરાવવો, ખાવા કે લગાડવું, કલોરો-  
કષ્ટ ન આપવું. મરી, ફોર્મ ને અશીષુને  
ગોળની ઓળી મરી જોવડી સાથે પાવામાં આપવા,  
કરી ઉપરાઉપર ગળાવવી, રાષ્ટ્ર કૂમ એક લઈ  
રાજતું પ્લાસ્ટર પેદ ઉપર પાગેર ગરમ પાણીમાં  
રાખવું, યુનો ને મધ લગા નાંખી પાછ ફેરી,  
ડવા. બીજા ઉપચારો માટે નાંખદો અસીસીરીન  
જીઓ હોડકીના વિષયમાં. અચા-  
નક પ્રારંભ નાખવો. પાતે



રાખવા દાઘ પગ પકડેવાથી દાણ, જીંક, ફોર-  
 નેર વધે છે. એટલું રાખ- રસ, વોલેટાઇન ગો-  
 વાથી નેર ઓછું થાય છે. ધતો ધાન્ડી વગેરેમાંથી  
 ને કારણ પકડાય તો તેની નેતી જરૂર પડે તે  
 દવા કરવી. કાળે જ તે જાય છેકતર વેદની સલાહથી  
 છે. યોગ્ય પર્ય પગાવવું. આપવું.

અહર્ય સેરવાથી, પ્રતર  
 જેવા રોગની દવાથી. ને  
 સારા વચનથી, તથા સમ-  
 જાવવાથી જે કાયદો થાય છે  
 તે બીજાથી નથી થતો. વી-  
 ર્ધાશ્રાવ હોય તો તેના ઉપ-  
 આર કરવા. દરદીને સારા  
 સારા વિચાર કમાવતા જવા-  
 નેમકે આ વખત ગળું તો  
 લાગિયમાં નહિજ આવે.  
 આવશે તો લાંબે અંતરે  
 અને તે થોકું ટકશે વગેરે.  
 દાઘ પગની આંગળીનું ટેરવું  
 નેરથી દવાથી તથા બીજી  
 રીતે દરદીનું ધ્યાન વૃત્તિ  
 બીજે ફેરવવા યત્ન કરવો.



## પરિશિષ્ટ પહેલું

### ગરમ પાણીના ઉપયોગ

૧. હૃદય જામી ગળેલ રોગમાં ગરમ પાણી વખતોવખત પીવાથી લાંબે કાળે આરામ થાય છે.
  ૨. ગરમ પાણી પીવાથી આંતરડાંની હીલચાલ એટલે આંતરડાંનું સંકોચાનું અને ખચાવની ક્રિયાને મદદ કરવાના કામને મદદ મળે છે.
  ૩. ગરમ પાણીથી આંતરડાંમાં પીંટ આવતી હોય તેા તે પથું બંધ પડે છે.
  ૪. આખા શરીરમાં ચીકણવાળા પ્રવાહીને પાતળાં પાડે છે એટલે તે પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શકે છે.
  ૫. પેટ-આંતરડાને ધોષ સાફ કરે છે.
  ૬. લોહીમાં-પિશાબમાં જામેલ ક્ષાર હોય તેને ગાળી દૂર કરે છે.
  ૭. જમ્યા અગાઉ ગરમ પાણી પીવાથી જઠરની અંદરથી રહેણું આંતરડાંમાં ધકેલાય છે. તેમજ પિત્ત રક્તેશ્મને તેમાંથી બહાર -આંતરડાંમાં ધોસી જઠર સાફ થાય છે.
  ૮. આખા શરીરમાંથી લોહી વાટે નકામી ગાળે કદરા મદદ કરે છે.
  ૯. શરીરનું બહારનું ઉષ્ણ (પાણીસો) દહા પાણીનું બનેલું છે તેથી શરીરનાં બહારનું મદદરૂપ થાય છે.
- ઝાડા મટાડવા ગરમ પાણી ઉપયોગી છે. તે પાણી સારી પેઠે ગરમ બેપ્રજે. અર્થમાં પથું ઉપયોગી છે. અર્થમાં નરમેકું (જરુ ગરમ) પીવું બેપ્રજે.

ગરમ પાણી ક્યારે ન કેટલું પીવું.

- ૧ ગરમ પાણી આશરે વીસ રૂપીઆબારથી પચ્ચીસ રૂપીઆબાર જેટલું એકી વખતે પીવું જોઈએ.
- ૨ જમવા અગાઉ એક કે દોઢ કેપાક પદેર્ષા પીવું જોઈએ અને સૂતી વખતે આશરે અરધા કલાક અગાઉ પીવું એ સારું છે.
- ૩ નાને નાને છુંટડે અથવા ચુસીને થોડે થોડે પીવું જોઈએ.
- ૪ તેમાં લીંબુનો થોડો રસ ઉમેરી પીવાની ફાયદો થાય છે.
- ૫ આંતરડાં-બંધૂત સાફ કરવા ગરમ પાણી આશરે ચાર ૭ માસ ભરી પીવું જોઈએ.

તમાકુથી થતું નુકશાન

વાઘો ન ઉઠાવી શકાય એવી રીતે શાસ્ત્રજ્ઞેએ સિદ્ધ કર્યું છે કે તમાકુ એ ઢાટું-(અતઃકરણ)ને ઝેર છે. તેમજ રનાયુ રાનતંતુને પણ ઝેર છે. તેથી ધીમે ધીમે સદનશીલતા અને તીવ્ર પરીક્ષાની શક્તિ ઝોઢી થાય છે. બધાં રાાયુ અને શરીરને બરાબર ખિલવવામાં નુકશાન કરે છે તેમ તે પીનાર કે વાપરનારની જનન્ય શક્તિ (બચ્ચા પેદા કરવાની) ઝોઢી થાય છે. ઉપરાંત તેથી અજીર્ણ થવામાં મદદ થાય છે.

સારામાં સારા ઝેટલે આવા (Experts) દાકતરોએ પણ તમાકુના તદ્દન નિષેધનાંજ ઉપદેશ શિક્ષણ આપ્યા છે.

પાથર જે જનુમમાં નિષ્ણાત (Experts) ગણાય તેજે પણ તમાકુનો સખ્તમાં સખ્ત વિરોધ દર્શાવ્યો છે.

## પરિશિષ્ટ બીજું

પૃથ અને સીની જિઆઇના પ્રમાણમાં વજન બતાવનાર પત્રક.

પૃથ.		સી	
જિઆઇ	વજન	જિઆઇ	વજન
કુટ-ઇચ.	પાઉન્ડ.	કુટ-ઇચ.	પાઉન્ડ.
૫-૧	૧૧૯	૪-૧૦	૯૮
૫-૨	૧૨૬	૪-૧૧	૧૦૨
૫-૩	૧૩૩	૫-૦	૧૦૫
૫-૪	૧૩૯	૫-૧	૧૧૦
૫-૫	૧૪૨	૫-૨	૧૧૪
૫-૬	૧૪૫	૫-૩	૧૨૧
૫-૭	૧૪૮	૫-૪	૧૨૮
૫-૮	૧૫૫	૫-૫	૧૩૫
૫-૯	૧૬૨	૫-૬	૧૩૯
૫-૧૦	૧૬૯	૫-૭	૧૪૮
૫-૧૧	૧૭૪	૫-૮	૧૫૮
૬-૦	૧૭૮	.....	.....

(૨) જન્મ્યાથી જે વજન હોય તેથી તેનું જમણું વજન પાંચ માસ પુરા થએ ચલુ જોઈએ.

(૩) પાંચ માસ પછી દર મહિને બચ્ચું ચોણાથી એક પાઉંડ સુધી ૧૨ માસનું થતાં સુધી, વજનમાં વધવું જોઈએ.

(૪) બાર માસનાં બચ્ચાંનું વજન જન્મ વખતે જે વજન હોય તેથી સત્તમ નજીગણું ચલુ જોઈએ.

(૫) માણસની ઊંચાઇના પ્રમાણમાં ત્યારે બેઠા હોય ત્યારે જે ઊંચાઇ હોય એ પ્રમાણમાં જેની બેઠાની ઊંચાઇ વધારે હોય તે વધારે તંદુરસ્ત છે. ટુંકામાં, જેમ કાઠો ( Trunk of the body ) મોટા તેમ અદરના ઉપયોગી અવયવોની શક્તિ વધારે હોય છે.

પુરી તંદુરસ્તીવાળા મરદના દરેક ભાગનું પ્રમાણ-  
માપ-કેટલું હોવું જોઈએ તે બતાવનારું પત્રક

મરદનનો જાત્રીનો જુળનો કમ્બરનો નાંગનો પગની પીડીનો  
ઊંચાઇ વજન ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો  
પુટ-ઈંચ પાઉંડ ઈંચ ઈંચ ઈંચ ઈંચ ઈંચ

૫-૦	૧૧૩	૧૩	૩૪૧	૧૨	૨૬	૧૭	૧૩
૫-૨	૧૨૧	૧૩૧	૩૫૧	૧૨	૨૬	૧૭	૧૩
૫-૪	૧૨૯	૧૪	૩૬	૧૩	૨૭	૧૮	૧૪
૫-૬	૧૩૯	૧૪	૩૭	૧૩	૨૮	૧૮	૧૪

ગરદનનો છાતીનો બુજનો મમરનો જાંઘનો પગની પીડીનો

ઉચ્ચ વચન ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો ઘેરાવો

૫૪-૬૫ પાઉન્ડ ૭૫ ૬૫ ૬૫ ૬૫ ૬૫ ૬૫

૫-૮ ૧૫૧ ૧૫ ૮૮૧ ૧૪૧ ૩૦ ૨૧ ૧૫

૫-૧૦ ૧૬૬ ૧૫૧ ૪૧૧ ૧૫ ૮૨ ૨-૧૧ ૧૬

૬-૦ ૧૮૫ ૧૬ ૪૫ ૧૬ ૨૪૧ ૨૪ ૧૭

૧ પુરુષશરીર ૨૮ થી ૨૦ વર્ષ સુધીમાં પૂર્ણનાને પ્રાપ્ત થાય છે.

૨ ત્યાં સુધી પુરુષ રીતે શરીર પકડે ન થયું હોય ત્યાં સુધી ૨૮-૩૦ વર્ષ સુધી પ્રજાત્યર્થે પગાર નો બહુ ઉત્તમ છે. અને જો એમ થયું હોય તો જીવગીતી હેતુની સ્થિતિ સુધી વીર્ય શક્તિ કાયમ રહે છે

સ્ત્રી—પુરુષ મંભોગ પગારે પડતો ક્યારે ગણાય ? એ અઠવાડીએ એકવાર સ્ત્રી-પુરુષસંગ એ નમણી તમીચતવાગાને વધારે પડતો ગણાય તેથી ઉવટું અઠવાડીઆમાં એક વાર સમગ્ર બાંધવાળા સ્ત્રી પુરુષ માટે વધારે પડતો ન ગણાય એટલે તેનો આધાર પુરી તકુરતી, શરીરનું બંધારણ અને કુદરતી શક્તિ ઉપર રહે છે

વધારે પડતા મંભોગને લીધે થાક વધારે લાગે, નિદ્રા ઓછી આવે અથવા નજ આવે મગજની નમણાઈ અને પગમાં વધારે પડતી કળાતર થાય છે જ્યારે મંભોગને અત્યે પશુ શરીર વગર થાકેલું આનંદમય પ્રવૃત્તિવાળું અને સંતોષવાળું જાણાય ત્યારે તે વધારે પડતો નથી એમ જણી શકાય

ત્યારે સ્ત્રીની પુરુષ ઇચ્છા દોષ ત્યારે સંભોગ એ કુદરતી



ધરૂત (Lungs)	૪૫ થી ૬૦ આંહિસ	૧૦ થી ૧૨ ઇંચ લંબાઈ	૬ થી ૭    ■    જડાઈ
પેન્ક્રીઆસ (Pancreas)	૩    આંહિસ	૬ થી ૮ ઇંચ લંબાઈ	૧૧    ■    પહોળાઈ
પ્લીઠ મરોન (Spleen)	૫ થી ૭ આંહિસ	૫ ઇંચ લંબાઈ    ૩ ઇંચ	પહોળાઈ    ૧૧ ઇંચ જડાઈ
ગુરૂ (Kidneys)	૪ થી ૫ આંહિસ	૪ ઇંચ લંબાઈ    ૨૧ ઇંચ	પહોળાઈ    ૧૧ ઇંચ જડાઈ
મગજ (Brain)	૫૦ આંહિસ પુરૂષમાં	૪૫ આંહિસ સ્ત્રીમાં	



આત્મરક્ષાથી કે હડાપણ જતાવવા દાખલ નથી કરેલ તે તો રોજનિશિ વાચતા રખાઈ જાયો, કેમકે તેમાં એવું કંઈ નથી કે જે હું કરી શકું છું તે જીવન ન કરી શકે.

### મારી પોતાની દિનચર્યા—દિવસકટણી

ઉઠવું—સવારે સૂર્યોદય અમાડે લગભગ બે થડી અગાડે પથારીમાંથી  
 ૐ સત્સત્ પરમાત્મને નમઃ : એમ ત્રણ વાર બોલી  
 બેઠું છું, ત્યારબાદ પિશાન કરી લઉં છું અને પછી 'નારા-  
 યણતું નામ જપી લે' એ ભજન ગાતો ગાતો મારી પથારીનાં  
 વચ્ચે સહેલું છું.

પથારી માટે ગાદી વાપરતો નથી એક ગરમ ધુમે લાખો  
 બેગડો સહેલી પગેલાઈ આશરે બે કુટ અને લગાઈમાં સાથે છ  
 કુટ પાથરી તેના ઉપર તેવડોજ ઝોત્રડ—ચાદર લાંબાઈએ બેગડી  
 રાખું છું. એક લાણુ ઝોશિકું પથારી નીચે ને બે નાનાં પથારી  
 ઉપર, જે સર્વ મળી જમીનથી આશરે ત્રણ ચાર ધંચ ઉચા થાય  
 તેટલાં વાપરે છું, ખાંડલો તો વાપરતોજ નથી.

ઝોડવા માટે એક ચોક્કાળ ને શિયાળામાં એક ધાબળો, જરૂર  
 પડે તો ગાદી અથવા પાતળી ગરમ સાલ ઝોડું છું. પથારી  
 સંકેલી બધાને એક કપડામાં લપેટી નિયમિત જગ્યાએ મુકું છું,  
 આ બધાને હું અડવાડિએ તડકે પહેળા ગણું છું. પછી રાત્રે  
 સુતી વખત ચડી અરધા સ્ત્રવળ સુધીની ને કાનટોપી જે પહેરી  
 હમેશાં સુવું છું તે પહેરી રાખું છું, ધોતીવાને મદ્યે ચઢીજ પહેરી  
 રાખું છું જેથી શરીરનો મોટો ભાગ ખુલ્લો રહે છે.

ત્યારબાદ જે ઝોરડામાં મેડી ઉપર—મારી કચેરી જેમાં સુવું  
 છું, તેમાં તારીખીઠિ—તારીખ—વાર ફેંવું છું. આ બધું ભજન ગાતા

ગાતાં ચાલે છે. દલુ લજન આવતું હોય છે ત્યારબાદ મીઠું દાને દેવા લઈ મારી અગાડીના ખુણા ઉપર જ્યાં ખુલ્લો પવન પુર જોસથી આવે છે ત્યાં મેસી લજન પુરે ચના માદ જમણી તર્જની વડે મીઠું દાતની આગળ પાછળ ચની તર્જનીથીજ ઓળ ઉતારી કાગળા કરે છું. તેમા નિમકા મદદથી દાત મોઢું બરાબર માફ કરી મોઢું ડોક માથું સાફ કરી ટુવાલથી લોહિ છું ત્યાર બાદ કોઈ દાંત દાલનો હોય તો તેને અગોઠા ઉપર ટુવાલ વીંચી તે વડે ખુબ દમાવું છઉ એટલે જેસી જાય છે માત્ર દુ બ થાય તો પણ જોરથી હવાવવા જોઈએ

કસરત—ત્યાર બાદ નિવમસર રોજ કરાવત કરે છું કસરતમાં સુર્યને નમસ્કાર—પ્રાણાયામ—વજેરે કરે છું (વિગત માટે જુઓ આગળ)

પાણી પીવું—કસરત કરી રહ્યા બાદ ત્યાજ આગરે દોઢ પાઉન્ડ ૬૦ તોલા કડુ પણી ધીમે ધીમે પીઉ છું, આ પ્રમાણે નરજાં પાણી પીવાની સાધારણ રીતે 'મના' ગણાય છે પણ મન તો સાફ જણાય છે કે બ્યારે મોઢું-દાંત વગેરે જેમાથી તો માત્ર ખોરાક પસારજ થાય છે તે માફ કરના અગત્યતા મનાઈ છતા પેટ-જઠર-જેમાં ખોરાક બધો વખત પડી રહે છે ને સારામા બેઠાં જે લગભગ ખાલી સ્થિતિમા છે તેને ધોવા પાણી પીવાની અગત્યતા કેમ સમજાવી નહી હોય ? પેટમાં કંઈ રહેલું-પડતર ખોરાક હોય તો તે અને ન હોય તો સાફ પીધેતુ પાણી આંતરડાંમાં પસાર થાય છે અને આ રીતે તે જઠર જેમા અજવાળુ કે પવન ખુલ્લો જઈ શકતો નથી તેને સાફ કરી નવો ખોરાક લેવા તૈયાર કરે છે આ પ્રમાણે નરજાં પાણી પીવાનું લગભગ આઠાશ વર્ષથી ચાલુ છે.

ના—ત્યાર બાદ બે ઘડી સુધી પ્રાર્થના રૂપે મોટેથી ગાઉ છું મોટે િ પાવાનો દેતુ એક તો આસ નવા મદદ થાય છે ને

પ્રાર્થનાનાં ગીતો મોટે ભાગે શુભશક્તી લાપામાં હોવાથી ઘરનાં માનુસોને તેમજ રસ્તે આવનારને કાને પડે તો તેનું ધ્યાન પણ જોવાય. (પ્રાર્થનાની વિગત માટે જુઓ આગળ) પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં દાનજી કરી પાણી પી અડધી બાંધવાળી બંડી શીયાળામાં પહેરૂ છું ને પ્રાર્થના પહેલાં મારી ખીસાની ઘડીવાળને કુચી આપુ છું.

**મારાં શરીરની ટેમ્પરેચર—**પ્રાર્થના પૂરી થવા આવે તે પહેલાં હામી કાખમાં કસીનીકલ મગ્નેઝીટર સખી ટેમ્પરેચર લઉં છું. તે લેવાનું કારણ ઉંમરે ગરમીમાં શું ફેફસાર થાય તે જાણાય. મારી ટેમ્પરેચર જુવાનીમાં એટલે ૩૦-૩૫ વર્ષે ૯૮°૪-૯૮°૬ રહેતી. માંગરોન ૪૦ વર્ષની ઉંમરે આજો ત્યારે ૯૭°૬ કે ૯૮ રહેતી (હરીઆષ્ટ દવાને લીધે) અહીં સારી સ્થિતિમાં મોટે ભાગે ટેમ્પરેચર જુવાનીની ૯૭°૬ કે ૯૮ રહે છે. ૯૮ વખતેજ રહે છે. એટલે તેટલા ઉપરની ગરમી હોય તો અહીં તાવ ગળવો જોઈએ. જ્યારે મગ્ન મુલકમાં ૯૮°૪ કે ૯૬ સ્વસ્થ સ્થિતિની ટેમ્પરેચર રહે છે. ૬૮ વર્ષ પછી તો ઘણે ભાગે ૯૫°૫ ને ૯૬°૫ લગભગજ રહે છે.

**હાયરી—**ટેમ્પરેચર લીધા બાદ શિવાળા શિવાય તો બંડી દહાડી નાંખી ખુલ્લે શરીરેજ રહું છું. આગલા રોજની હાયરી લખું છું. તેમાં તથા ટેમ્પરેચરની નોટણક સખી છે તેમાં ટેમ્પરેચર નોંધું છું. આ નોંધવાનું કારણ આગલા વર્ષની તેજ તારીખની ટેમ્પરેચર સાથે સરખાવાય. આ ટેમ્પરેચર નોંધવાનું છેલ્લાં આઠ વર્ષથી કરું છું. આ પ્રમાણે બિડી પ્રાર્થના કરી હાયરી લખું ત્યાં સવારના શીયાળામાં તો પોણા આઠ કે આઠ પછ માય છે. પ્રાર્થના કરતાં દરમીયાન કાંઈ દવા લેવા આવે તો તેને લખી આપું છું કે ધેરથી આપવાની હોય તો આપું છું.

સવારનું દુધ પીવું—ડાયરી લખાયા બાદ પિચાળ કરી ઉત્તું મેળું  
 દુધ આશરે ૨૦ વીસથી ૨૫ પચ્ચીસ તોલા પીઉં છું. હું  
 પ્રાર્થના કરતો હોઉં ત્યાં નિયમિત જગ્યાએ 'ઢાંછી મુઠી જવાય  
 છે. ડાયરી લખ્યા બાદ, પિચાળ કર્યા બાદ, મારી નીચલી કે  
 ઉપલી અગાશીમાં જઈ ઠરેલું દુધ પીઉં છું. હરી ગયું હોય ત્યાં  
 આશરે બે ડા. બાર દુધ મોઢામાં લઈ પંદર વીસ વાર ફેરવી  
 પીઉં છું, ધીમે ધીમે સ્વાદથી આનંદથી પીઉં છું, આઠ નવ  
 કે દસ ઘુંટડા ચાય છે. દુધ પીધા બાદ ગાતાં 'ગાતાં  
 પીધેલા દુધનો ખાલો મારે હાથે પાણીથી ઘોષ્ટ નિયમિત  
 જગ્યાએ મુકી આવું છું. દુધ પીધા બાદ બે ત્રણ ઠાગળા  
 પાણીના કરી બે ત્રણ ઘુંટડા ગળું અંદરથી સાફ થવા ધીમે  
 ધીમે પીઉં છું.

સમઘીના ટપાવ લેખ-પુસ્તક-વગેરે લખવાનું હોય તો તે લખું છું તથા ટપાવ લખી હોય ત્યારે લખું છું

સવારનું ફંદુ—“વાપ્પાનમાથી હકયા જાદ-બાપ્પાન ન જાય તો ઘેરથી નીકળી દશ મજે શિયાગામા અને સાડા નવ બજે હિનાજામા આશરે દોઢ માઇન ફરી આવું” છું. ઘણે ભાગે ગ્રામમાંજ વહીઓ ન બજારમાં ચલ ફરે છું, અને તે મારા વખત નિયમિત હોવાથી કોઈ ગમીન કે ખીજ દરદીઓ રાહ જોઈ તમીલત બતાવવા કે મેર તેડી જવા હિમા હોય તો તેમને તપાસી લઉં છું અથવા તેમને ઘેર જઈ તપાસી આવું છું.

નોટ—આ સાથે મારે ઉપકાર સાથે જણાવવું જોઈએ કે નામદાર દરબાર સાહેબે મારે માટે પણ એની છૂટ રાખી છે કે જેને હું ફવા લખી આપું તેનું તેની ચીઠી ઉપર ‘ગરીબ છે ને મેં રી લીધી નથી’ એમ લખી આપું તેને—શિવાય સ્ટેટના સર્વ નોકરોને કે દરબારી બધા સમઘીઓને—લખી આપું તે ફવા દરબારી ફવાખાતેથી નિયમસર મફત અપાય છે.

તે મુજબ વણીક કામે તો એની છૂટ રાખી છે કે તે વણીક માત્રને ફી લઈ કે ન લઈ તો પણ મહેને અને ગરીબોને ફવા લખી આપું તેની અન્ય ગણતિવાજાને પણ તેમના ધારા-ધોરણસર તેમના ફવા માન્યમાથી ફવા મફત કે પૈસા વડે—મને છે હમણાં તો-હું ફવાખાનું હિન્દુ મુમલમાન મર્વ કામને માટે ‘અધ્યારનું ફવાખાનું’ ખોલાયું છે ત્યાં પણ ચીઠી લખી આપું તો સહુને ફવા મળે છે.

હકીકત ખરી જણાવવા લખું છું કે રાતપ્રસાવરશા ભોગ-વવા શરૂ કર્યા પછી ખાસ તે ન ચાલે ત્યાજ-મદ્ય દમાયુ થાય

પાસેથી લઈ' છું. સવારના અગીઆરે આશરે દોઢગેર પાણી ફરી પીઉ છું ત્યાર માદ બાર બજે પશ્ચ દોઢશેર પાણી પીઉ' છું. ફરી આવી દરદી નહાય તો ટમેરીમાં ન બેસતાં મારી નીચલી અમાસીના ખુણા ઉપર તડકે ખુદને શરીર બેસી વાંચું લખુ છું. અગીવાચ્યો સાડાત્રાર સુધીમા પશ્ચ દરદીને તપાસવાનો વખત ગમેયો છે. તેથી તે વખતમા જે આવે તેને જોઈ' તપાસું અથવા કાઢને ઘેર જવુ હોય તો જઈ આવુ અને તેવુ ઠંઠ ન હોય તો પરચુરચુ વચુ—અગાશીમા ફરે' કે વડે બેસુ. ટુકામાં આરામ લઉં.

જમણું—માડાત્રારે મારો જમવાનો વખત છે, બે થેર ધરનાં માણસો હોય તો તે બધા જમી પગારી લે તે મારે માટે ઢાંકી રાખે.

મારો પુત્ર વડોદરા સ્ટેટમા ના દીવાન સાહેબની ઓફીસમા આમીરતન્દ મીનીસ્ટર છે હું તો અકલો મામરોળમા રસોયા નોકર સાથે રહું છુ કેમકે મામરોળના હવાપાણી મને બહુ માફક આવે છે વળી લમલમ ઓગણત્રીલ વર્ષ મામરોળ થતા આખ્યાં એટલે સફુનો પ્રેમ ત્યાજ રહવા પ્રેરે છે. મારો પુત્ર કનકપ્રસાદ દુદુગ સહિત વેકેશનમા આવે ત્યારે સાથે રહેવાય છે, આ પ્રમાણે જ્યારે શરીર સંપત્તિ-આખ-પાખ સારાં છે ત્યાં સુધી પરનડે છે, પછી તો ચિરંજીવી સાથે રહેવુંજ થાય.

નોટ—પાયખાને જવા સવારની ટેવ સારી અને તેજ ટેવ મારી હતી. સને ૧૮૮૪ના જુન માસથી જ્યારે મુમલ ગ્રેન્ડ ગેડીકલ કોલેજમા લજુતો ત્યારે ત્યાં ચ.લીર્ગા પાયખાના ઉપર એટલી ગદકી હોય, એટલો દરોડો હોય કે વખત ભાગ્યેજ મળે. વખત મળે તો ગંદકીથી દરત ન ઉતરે ને કોલેજમા વોર્ડમા જવા મોકુ માય તેથી મેં એવી

ટેવ પાડી કે સવારને બંને જમવા દરોળજ જાગર જલુ,  
 જેથી તે વખતે સડાસો ખાલીજ હોય વળી હું બચતો  
 ત્યારે મુગધની ચાલીઓમાં પાવખાના દશ બજે ઝાડી  
 જતા ગોટલે સાફ હોય, તેથી ફાલેજમાંથી વોડમાંથી  
 આરી બાર બજેજ પાવખાને જવાની ટેવ રાખેલી અઃ  
 ટેવ મને અનુકૂળ આવવાથી પછી ફેરવ નહીં ને તે  
 મુજગ હજુ મુઘી જારી છે સવારનો ઝડો મુકામ મજ  
 થઈ જાય તે હેતુથી અગીયાર બાર બજે જ ગઈ ગયા  
 અમાઉ દોઢ શેર એક પાણી પી લઉં છું પાવખાનામાં  
 રાખ ભરેલો ડબો ગાખુ છું અને ઝાડે જઈ આવ્યા  
 બાદ ઝાડા ઉપર દોથો ભરી રાખ નાખુ છું અને સહુને  
 બસામણુ કરું છું કે દરેકે પોતપોતાના પાવખાનામાં  
 રાખનો ડબો ગાખવો અને દરેકે ઝાડે જઈ આવ્યા બાદ  
 દોથો ભરી રાખ ઝાડા ઉપર નાખવી જેથી મધ ઝાંઝી  
 રહે ને ઇવડા પશુ ઝાડામાં ન પડે

છે; પણ મરણુ' તો નથીજ વાપરતો. મહિનામાં બે વાર ચાતુ-  
ર્માસમાં, તે એકવાર બીજા મહિનામાં મીઠા વગરનું મોળું  
ખાઉં છું. જ્યારે મીઠા વગરનું ખાવું હોય ત્યારે ગળપણ કે  
ફળ કંઈ નથી ખાતો. આમે પણ ગળપણમાં મેળજ વાપરું  
છું. તે પણ વાર તહેવારે; ખાકી કોઈક વાર કેળા કેરી વાપરું.  
તે પણ ખનતાં સુધી જમ્યા ખાદ; જમતી વખતે ભાગ્યેજ  
ફળ ખાઉં. જો ખાઉં તો પણ કુદરતી ફળની સ્થિતિમાં-તેમાં  
ધી કે સાકર નજ નાખું. કુદરતી ફળની મીઠાશ, સુરમ, સ્વાદ  
બધાને તેની અદર હિમેરેલી ચીજ બગાડી નાખે છે, એટલે  
હું તો કુદરતી સ્થિતિનાંજ અને તે પણ જમ્યાં બાદજ ખાવાનું  
પસંદ કરું છું. અમુક વખત થયા કંઈકુળ તો જીંદગી પર્યન્ત  
તજવાં છે. હવે તો ધણાંખર્ગ ફળની હાલ પણ ખાઉં છું.  
કાચાં દાક પણ કોઈક વાર જમી ચોડાં જાલ સહિત ખાઉં  
છઉં. તેથી દાંત મજબુત બેસે છે. પચે તો હેનું.

લગભગ બે ત્રણ વર્ષ થયાં તો સ્વામીનારાયણના સાધુની  
મારક બધી યોગક એક મોટાં વાસણમાં એકઠો કરીનેજ  
ખાઉં છું. મારું મિલનન બોજન હોય કે સાધારણ યોગક  
દોષ-બધી સાથે ભેગો કરીને ખાઉં છું. તે પણ મને એક-  
સરમિજ સ્વાદ લાગે છે, એમ મારો તો જાત અનુભવ છે.

ખોરાકનું ગધેતો ખોરાક ત્રણ મહિનામાં એકવાર તોળા બોલું છું  
વજન ને તે આશરે ત્રણ ગેર યાવ છે. ત્રણ વરમ થયાં અઢી ને  
પોણાત્રણ ગેર જોડેલો યાવ છે. હિમરે ઘટે એ તો હવડું  
સારું છે. વધતું ન જોઈએ.

ખોરાકમાં—દમેશાં થઈતી રોટલો, દાળ, લીંદોત્રી ચાક ને ચોખા  
અને હાથ કે દહીં લઈને છું મહિનામાં એકદવાર ખીચડી  
રોટલા બાજરા ને કઢી, એકદવાર એકલા બાજરાના રોટલા



દાગ ને શાક તથા ચોખા, ને એકાંતરે તુરણ જોખા ને  
 જોશામજ (તુરની દાળુ પાણી વધારીને) લઈ છું. વાર  
 તહેવારે કેળાં લઈ અથવા હારે ચીજ શીખંડ-મોદન મોગ-  
 લાકુ વગેરે કોષ્ટકવાર લઈ છું. પણ તેવે વખતે ખાસ જોખું.  
 ખાઈ છું શીખંડ-દુધપાક-ખાંડ સાકર વગરનાં ખાઈ છું.  
 લાકુ વગેરેનાં જોળજ વાપરું છું. જે વાતજો જમવામાં વાપરું  
 તે થોડાં પાણીથી ઘોંસું તે પી જઈ છું. તે કમ પણ અદિ-  
 સ્થાને અનુમોદન આપનાર તથા સાધુજીવનના અવધારને  
 અનુકૂળ ગણાય છે.

- ૨—ખાંડ સાકરની અગવડ નથી પણ તંદુરસ્તીના હાયદ્ર માટે  
 જોળજ વાપરું છું જોળમાં બ્યારે રાત્રી થયે છે ત્યારે ખાંડ  
 સાકર ઘરડ છે. પ્રમાણમાં ઘરડ તેથી તે ખાનારને ખાંસી-  
 સળેખમ અને પેટમાં પવન થવા પણ શ્રવણ છે. બહારગામ  
 જઈ ત્યારે અથવા કોષ્ટકવાર બહુ અગવડ આવે તેવું હોય ત્યાં  
 ખાંડ પણ લઈ છું. પણ જ્યાં સગવડથી ચાલે ત્યાં તો ખાંડ  
 સાકર ખાતોજ નથી. નવાજ એજ છે કે આપણે ગાય ઘોડાને  
 ખરી બરમીવાળી ચીજ જોળ આપીએ છીએ ત્યારે આપણે રૂપ-  
 રંગ-રસાદ સાડ નજળાછ લાવનાર ખાંડ ખાણે છીએ અને  
 તેનો મોઢ એટલો વધતો જાય છે કે સુરમું ધડ વી ને જોળ  
 નુંજ બને છતાં જોળને બદલે તેમાં પણ ખાંડ વાપરવા  
 મંડ્યા છીએ અરે શબ્દ જે જોળનીજ દેાય તે પણ સાકરની  
 બનાવવામાંજ ગૃહસ્થાષ્ટ મનાય છે.

વડે તડકામાં બેસું ત્યાં લગભગ સુવાનો વખત થાય છે. એટલે પાવખાને જતાં, નહાતાં, જમતાં ઘણે જાગે પોણા ને ઠાઠવાર કઠાક થાય છે.

**તડકે બેસવું**—બપોરના જખીને સુવાથી બે વાગ્યા સુધી ખુલ્લે શરીરે વંડા ઉપર તડકે બેસું. તડકા મખત હોય તો પણ બેસું ને વાહળાં હોય કે ચાતુર્માસમાં વરસાદ હોય તોપણ તેટલો વખત તો બેસું. વાનપ્રસ્થાવસ્થામાં ખાસ વનમાં રહેવું જોઈએ. તે ન બને તો તડકા-ટાક-વરસાદ સેવવાં જોઈએ. તેજ હેતુથી બેસું છું. તેમાં પણ મુખ્ય હેતુ તંદુરસ્તી જળવાય તેજ છે. તડકા ટાક-વરસાદ સેવતાં શીખાય તો દવાના ફેરફારથી દુરતમાં શરીર ઉપર માઠી અમર થતી નથી. અને તે પાંચ વર્ષના અનુભવથી હું બગબગ સમજી રહ્યો છઉં.

**પડવું-લાંબા થઇને સુવું**—બપોરના બેથી ત્રણ સુધી મારી સુવાની જગ્યાએ જાજમ ઉપર માથા નીચે ઝોસીકું રાખી જરા લાંબો થાઉં છું. દિનાળામાં ઠાઠ વાર આંખ લાગી જાય; બાકી આંખ ઉપર દુવાલ નાંખી સુપાસુપ પડવો રહું છું.

**છાપાં વાંચવાં**—ત્રણ બજે હઠી લાવઘિરીએ જઈ તાળાં છાપાં વાંચી આગલા રોજનાં છાપાં પાછાં આપી, વાંચવાનાં છાપાં લઈ આવી, આગમ પુરતી ઉપર વાંચુ છું. છાપાં વાંચવાનું ચાર-સાડાચાર ને વખતે પાચ સુધી ચાલે, વચ્ચે દરદી આવે તો દવા લખી આપું છું, કે દઈ છું.

**પાણી પીવું**—જમ્યા પાદ ચાર જગે પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. પાણી ત્યારપાદ કઠાકે કઠાકે-એ વાર ફરવા જતાં અગાઉ પીઉં છું. દરેક વખત નિશ્ચિત દોઢરો પાણી પીઉં છું. પાણી

પીધા પહેલાં કરવખત પિયાગ કરી આવુ છું સાગ દિવસમાં  
ત્રણ વાગ પછુ થઈ જાય છે.

ફરવા જવું—ઉનાળામાં છ સવા છએ ને દુમ દિવસમાં સવાપાય  
માડાપાયે ઘેરથી નીકળી જમ્મજમાં જઈ ટાવર પાસે થઈ માન-  
ખેત્રા ગામ સુધી ફરેજી કરવા જાઉં છું ઘેરથી નીકળી  
પાછો ઘેર પહોંચુ ત્યાં સુધી પાય માઈન થઈ રહે છે ફરતી  
વખતે ટાવરથી ચઢ કરી પાછો ટાવરે આવું ત્યાં સુધી માથુ  
ખુલ્લુ રાખુ જેથી માથાને હવા ખવરાવાય ફરતા જઈ  
વગરનું ખોસતો નથી ઉતાવળે એક મરખુ ટટાર રહી આવું  
છું, જેથી અઢી મીનીટે એક ફરલાંગ, ૨૦ મીનીટે એક માઇલ  
આવતા વખત સાગે છે ચાતુર્માસમાં ફરવા વખતે વર્ષાદે હેય  
તો પનળુ છું જીની ઉનાળામાં કે ચોમાસામાં આવતોજ નથી

રહ્યું છે. ફરી આવી પિશાબ કરી ચઢી પહેરી માથે કાનટોપી પહેની મારા વંડા ઉપર પડ્યા અગાઉ આશરે દોઢ ચૌર પાણી પી લેઈ છું. તે પીવાનો હેતુ એ કે ફરીઆવ્યા બાદ શરીરમાંનાં રનાપુમાં જે વપરાયેલી રનાપુની નકામી રજાણી એકડી થઇ હોય તે પાણી-જે લોહીમાં ફરે તે સાથે મળી પિશાબમાં એકડી ચર્ષી આવે. વંડા ઉપર શ્યામનથી પોલો કલાક પહેં થાય ત્યાં પિશાબની લગ્નત થાય ત્યારે પિશાબ વાટે તે નીકળી જાય છે. વંડા ઉપર પડતી વખતે જનાળામાં ખુલ્લો પડ્યો રહ્યું છું. પણ શિયાળામાં કે માત્રુમાંમમાં જ્યારે હંદી કે બેજા હોય ત્યારે ગરમ સાલ કે ધાખળો ચોઢી રાખુ છું. વર્ષાદ વરસતો હોય તો કચેરીમાં મારી પથારી જે જગ્યાએ રહે છું ત્યાંજ વંડાની માફક ધાખળા ઉપર તેટલો વખત પડું છું.

રાતનું દુધ પીધું—વંડે પડ્યો હોઈ તે દરમીઆન સવાર જેટલું મોળું ગરમ દુધ હાંટી મૂકી જવામાં આવ્યું હોય તે વંડેથી છઠી રાતે સુવાની પથારી તૈયાર કરી પછી પીઈ છું. તે પી લીધા બાદ સવારની માફક ખાલો અડાળી સાથે કરી ઉધાં મૂકી રાખું છું. ખાલો અડાળી સાફ કરતાં કરતાં સવારની માફક 'ચિંતા એસી ડાહણી' વગેરે ગાઈ છડું.

રાતનું વાંચન—આ પ્રમાણે દુધ પી લઈ ત્યારે લગભગ નવ બજે છે. ત્યાંથી દસ જગ્યા સુધી કોષ્ઠપણ છાપું કે ધર્મપુસ્તક વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાનાં કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાના કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું; ખામ તત્ત્વજ્ઞાનનાં કે શાંતિપર્વ, અનુશાસનપર્વ, યોગવસિષ્ઠ, વિચારસાગર, જૈનનું જાવનાશતક કે અંગ્રેજી અંગ્રેરીકન પુસ્તકો રામકૃષ્ણ-વિવેકાનન્દ વગેરેનાં વાંચું છું. વખતે વેલક પુસ્તકો

ખાસ કુદરત હિપર રહી રોગ અટકાવવાનાં (Naturopathy) કે તેના ધરીર ખીલવણીનાં (Physical culture)નાં વાંચું છું. વાચનમાંથી કે વ્યાખ્યાનમાંથી હિપચોગી નોટ લખી લેવાની ટેવ છે તે નોટમાંથી ધણી વાર વાંચી તાણુ ઠરે છું.

હું' છું. છેલ્લી વાર પિશાબ કરવા હું ત્યારે મોટી રાતમાં દોઢ શેર ખાણી પીઉં છું. પિશાબ કરવાનો વખત થાય ત્યારે આપોઆપ સ્વપ્ન આવ્યું થર થાય છે કે ગુરત પિશાબની હાજતને લીધે છે જેમ સમજી ઉઠી જાઉં છું ને પિશાબ કર્યા પછી પાછી ગુરત સ્વસ્થ નિદ્રા આવે છે. પહેલી વાર સુવા ટાણે ડાહ્યું પડ્યું વાળી સૂવું છું, પછી રાતમાં પિશાબ કરી આવ્યા પછી ઘણે ભાગે ડાહ્યા પડ્યા ઉપર જરા પેટ નીચે આવે તેમ આડા સુવાની ટેવ છે. મોઢક વાર ચતો થઈ જાઉં પણ તેમ ન શકે એટલે પાછો પડખાંભર થઈ જાઉં છું. મોઢક વાર જમણાં પડખાં ઉપર સૂવું છું. ઘણું કરી ડાહ્યા જમણાં પડખાં ઉપર વારાશરતીજ સૂવું છું.

દરેક ત્રણ માસે માઈ પોત'નું વજન કરું છું. માઈ વજન બરજીવાનીમાં ૧૩૬ પોંડ હતું, ત્યારબાદ ૪૦ વર્ષની ઉંમરે માંગરોળ આવ્યો ત્યારે ૧૨૮ પાઉન્ડ હતું. ત્યારબાદ નોકરી ઉપર હતો ત્યારે નિયમસર તોળાતો નહિ. પણ ૧૯૧૭ ના એપ્રિલમાં નોકરી છોડી વાનગર થયો ત્યારે ૫૪ માં વર્ષમાં ૧૧૨ પોંડ હતો, ૬૪ માં વર્ષમાં માહે અક્ટોબર ૧૯૨૬ ની તારીખ ૧ હો એ ૯૮ પોંડ હતો. વજન ઘટે તે ઉતરતી અવસ્થાએ ઉતરું સાઈ છે તે તો પુસ્તક જાંચનારના સમજવામાં આવ્યું દશે. જેમ વજન ઓછું તેમ નળાનાં અંતઃકરણને ચરીનું વજન દરેક પગલે ઉપાડતાં ઘસાતું ઓછું રહ્યું, રોગથી કે ખોરાકની તંબીથી કે ચિંતાથી વજન ઘટે તે જુદું, ને તંદુરસ્તી ભોગવતાં છતાં માત્ર ઉમરે ઘટે તે જુદું; તે ઉપરથીજ વૃદ્ધાવસ્થાને 'જરા' કહેવામાં આવે છે. જેમ ખબર ન પડે તેમ જરા જરા-ચરીર ક્ષીણ થતું જાય ને કુદરતી યકિત ઘટતાં-જીવનચકિતની મુદત પુરી થવા આવતાં ચરીર પોતાની મેળે

ધસાઈ ઇર્ષ્ય થતાં ઘટતું જ્ય તોમ તોમ વળનથી એ દેખીતું  
 છે તદુરસ્તીની ખાતર પણ વળન થો એ દિલકર છે, કેમકે  
 જુદાવસ્થામાં અત કરણ નખતું પડતું જ્ય છે ને દરેક પગને  
 આખા સગીરનો કાર ઉપાડવો પડે છે તેથી જેમ ઝોઝો ભાર  
 ઉપાડવો પડે તેમ તે ઝાણુ ધસાય એટલે લાંબુ ટપ્પા સદાય-  
 લુન બને જેમ વીર્વના ત્રિદુમાંથી શરીરની કમે કમે વૃદ્ધિ  
 થઈ સાગ્રામણ મળુની કાયા થઈ જ્ય છે તેમજ આત્માને  
 પોતાનું આ શરીરથી લેવાનું કાર્થ જેમ પુર થતું આવે તેમ  
 કાયા કમે કમે ધગી નાશ પામે એ અચળત્વ તેવું છે, તેથી  
 પુરા તદુરસ્ત માણુમને તે માટે જરાય શોક ન થતા ઉલટાં  
 મરણુ સુધી પુરતો જાનદગ્ગ રહે છે પણ તેમ રહેવા પુરી  
 તદુરસ્તી જોઈએ તેને લખનેજ જાનદ એજ જાદા કંપાએસો  
 છે રોગ ન હોય—ચિન્તા નહોતી ન હોય—નિયમિત વખતે  
 કુદગ્ની રીતેજ જુખ તરમ લગતાં હોય—મન—મગજ સ્વસ્થ  
 વિચાર કરતા હોય—દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કાર્થ નિયમમર કર્યાં  
 કરતી હોય—દુરસ્તી હાજત—ઝડો—પિચામ—પસીનો થતા હોય  
 સુખથી કમતીમાં કમતી હ કચાક નિદ્રા આવતી હોય, હવા  
 પાણીની અસર જસદી ન થતી હોય, તો જેમ તદુરસ્ત  
 ઝોરતને જન્મ એકદમ દરદ વમર માય છે તેમ જુદાવસ્થામાં  
 મરણુ પણ છે તિમા—લાંબી નિદ્રાની માફક આવકારણક માય  
 છે અને તેમ માય તો પ્રજનો પ્રેરો ઉપકારજ છે

લાગે છે. હુંકામાં જેમ ખુદ્દુ-ઉધાકું શરીર રહે તેમ મને ફાવે છે. જેમ ફેફસાં વાટે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તેમ ચામડી વાટે પણ શ્વાસ લેવાય છે એ વાત બહુજ થોડા સમજે છે; તેથી ઈંડા મુલકના લોકોની માફક આપણા ગરમ મુલકના લોક દેખાડેખી કપડાં વગર નજ રહેવાય-અરિવેકવાણું ગણાય-જીનાગામાં 'ખળતા' બપોરે પણ મોળાં વગર નજ રહેવાય એમ માને તો ઉલ્લટું નુકશાનકારક છે એમ સમજાય તો શરીર શુદ્ધ થાય તેવું છે પણ રાજ્યકર્તાના પોપાક રીતરીવાજની નકલ કરનારને ગળે ઉતરવું મુશ્કેલ છે. જ્યાં ગુલામી દશામાંજ વિજય મનાયો ત્યાં સ્વતંત્રતાને તો છેલ્લી સલામજ હોય એ તો કુદરતી પરિણામ છે. કપડાંમાં ધોતીયું-કપડો ને કાટ-માથે ટોપી પહેરે છું. સને ૧૮૭૦ માં દક્ષિણના એક નરસિંહવર્માએ રાજકોટ દાહરકુલમાં સ્વદેશી કપડાં પહેરવા બાપણુ આમેલ ત્યારથી સ્વદેશી કપડાં પહેરે છું. અસહકારની પ્રવૃત્તિ શરૂ થઈ લારથી તો ખાદીજ વાપરે છું.

**હુળમત—**માયા ઉપર શિખા બધાય તેટલી માત્ર શિખા રાખી આખા માથામાં હુળમત કરાવુ છું. મંગળવાર-શનિ ને ગુરુ એમ પંખવાડીઆમા ત્રણ વાર હુળમત કરાવું છું.

**દવા—**જ્યારે મેડીકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા ગયે ત્યારથી અને ખાસ જ્યારથી મેડીસીનના પ્રોફેસર અને કોલેજના પ્રિન્સીપાલ ઘ. હેતરી વેન્ડીક ઠાટ્ટરે સમજ પાડી કે જ્યારે માણસને ફવાની જરૂર પડે (અમુક અપરાધ વગર-જેમકે અકસ્માતો વગેરે) ત્યારે માણસ જનાવરથી છતરે છે; કેમકે જનાવર કુદરતના કાનુનને ફરજિયાત જગગર પાળતાં હોવાથી તેમને ફવાની જરૂર રહેતી નથી, જ્યારે માણસો કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન રાખી દવા બહુ વાપરે છે. તે વખતથી મેં સંકલ્પ કર્યો કે



મારે બને ત્યાં સુધી દવાનો ઉપયોગ ન કરવો અને તે નિયમ પ્રથુ દેખાથી આજ સુધી પળ્યો છે.

મરિા નથી પડ્યો તેવું નથી. આટલી ઝેટલે દગલગ ૬૮ વર્ષની જિમ્મરમાં ( ૨૩ વર્ષની જિમ્મરે જ્યારે ઉપર મુજબ અમારા પ્રીન્સીપાલ અને પ્રોફેસર ડા. કાર્ટરે ધ્યાન જેવું ત્યારથી ) કાઠવાર સાધારણ મંદવાડ આવેલ, ત્યારે તો માત્ર ગરમ પાણી પીવું ને ખાવું બંધ કરી ઉપવાસ જેવી અથવા એકલી પાતળી ધઉના લોટની રાખ કે આન્ડુધીજ સાફ થયું છે. ઝેટલુંજ નહિ પણ મરડીના દરદીઓના સંબંધમાં આવવાથી મણગાર મરડી થએલ તે વખતે પણ માત્ર પાણી ઉપર રહી વગર દવાએ છ'દગી હોવાથી બચે છે; અને ઝેરી જાતના પ્રયોગોથીજ મારી ખાત્રી થઇ છે કે દવાનો દુર-પયોગ બહુ થઇ રહ્યો છે; તે ઝેટલે સુધી કે જોને લઇને ' દાકતરને વચ ' ' યુસીએસી'માંજ ડાહપણુ અને જીવદુ' મનુષ્યજનું મનાયું છે ! ગઇ સાલ ૬૯ વર્ષની આખરમાં સખ્ત મરડો થતાં કુદરતી ઉપચારથી ચાંત ન થતાં રાજકોટ ગયો ત્યાં દાકતરોની સલાહથી ઇન્જેક્શનો જોતી હાડવિરૂદ્ધ છકિ તે દેવાં પડ્યાં અને તેથી આરામ થયો એમ જણાયું. ઝેટલે સારા દાકતર જરાબર નિદાન કરી ઇન્જેક્શન લાગુ પડે તેવાં આપે તો તે વિરૂદ્ધ રહી શકાય તેમ નથી, એમ માફ માનવું થયું છે.

તો તેઓ પણ તંદુરસ્ત રહેશે એમ મારી તો ખત્રી છે. દવા જીંદગી આપી શોગ નહીં. ઊંઘડી, ટુંકી જરૂર કંઈ છે, ને વખતે જીંદગી ફરી પણ લે છે. એટલે મારી તો દૃઢ માન્યતા છે કે અમુક અપવાદ વગર દવાનો જોમ ઓછો ઉપયોગ તેમ તંદુરસ્તી વધે છે.

જ્યારે વૈદ્યીય અભ્યાસ કરતો ત્યારે અમારા પ્રિન્સિપાલને મેં સલાહ પુછ્યો કે દરેક પ્રાણીનું Heart અંતઃકળ પહેલીતાર ધક્કાનું શાથી શરૂ થાય છે! તેમણે કહ્યું Vitality થી (જીવનશક્તિથી) મેં કહ્યું Vitality (જીવનશક્તિ) શું છે? તેણે જવાબ આપ્યો કે તે કોરડો અણુકેલ છે એનો કોલ થયોજ અસંભવિત છે અને તેથીજ ખુદા, આત્મા, પ્રભુ કુદરત કે 'કંઈક' છે એમ માન્યાથી આગળ મનુષ્યશુદ્ધિ પહોંચી શકત નથી ત્યારથીજ મારી ખત્રી થઈ કે આયુષ્યની દવા હોઈ શકેજ નહીં. દવા દરદ મેટાડવા, ઓકડું કરાવવા, બેશુદ્ધ કરી દન્દનું બાન બૂલમવવાજ ઉપયોગી થઈ શકે-દરદની ઉત્પત્તિજ મનુષ્યની જીલ-કુદરતના નિયમને ઉલ્લંઘવામાં છે. સ્વાદ, લોભ, મેદ, કામને વશ દવામાજ છે જ્યારે ત્યારે તેનો એકજ ઉપાય કુદરતના નિયમ પાળવા, સંયમ સેવવામાં એટલે ઇન્દ્રિયનિયંત્ર, કયાયથી દૂર રહેવામાં છે. દવા તો માત્ર ચિમડાજ છે અને તેનાથી ઊંઘડી સારીસી શકત દણાવજ છે.

## પરિશિષ્ટ ૫

ઊઠી પથારી ઉપાડતાં ઉપાડતાં ગાવાનું ભજન

નારાયણનું નામ જાપી લે, બૂલ્યો બાટક ન લાઈ રે.  
સાર નહિં અંસારમાં, જુદી સર્વ સગાઈ રે.

જાગીને તું જોને નવને સતો રૂ ખુબ ખાત્ર રે,  
 હૃદય સદૃશ કંચુ ન જણ્યુ, ગુણ હથરના ગાંધ રે. ૧  
 નારાયણનું નામ

આ મારૂ આ તારે એવી, માયાની છત છાંઈ રે,  
 એ કારણથી આજ કુધીમા, રહેત કંચુ નવ કાંઈ રે. ૨  
 નારાયણનું નામ.

દામ કોષ મદ મોહ લોભ ને, મત્સરમાં લપટાઈ રે,  
 તન-મન-ધન તેને અર્પણુ દીધા, માટે ગયો ઠગાઈ રે. ૩  
 નારાયણનું નામ.

ધન ને ધામ અને ધંધામાં, અધ રહ્યા ધરાઈ રે,  
 કાળચક્રની આગળ કહેને ક્યાં જસે તું સતાઈ રે. ૪  
 નારાયણનું નામ

આશા-તૃષ્ણાની દારીમાં, ઝુલી ગયો દસાઈ રે,  
 સારૂ નરસુ તે નવ જોયુ, ચુલે ચડી ચતુરાઈ રે. ૫  
 નારાયણનું નામ.

દીન જનોને તો બહુ દુબ્યા, પ્રતિદિન તે હઝાઈ રે,  
 વિવિધ તણા નિષ સરખા રમમાં, લાગી તો નવાઈ રે. ૬  
 નારાયણનું નામ.

મમતાનો છે પાસ અતિશય, દેહીને દુખદાઈ રે,  
 પ્રેમેથી હરિહરને લજવા, એજ રહ સુખદાઈ રે. ૭

## કસરત વિષે

મોઢું સાથે કર્યા બાદ નિયમસર દરરોજ કસરત કરે છું, તેની વિગતઃ—

- (૧) સૂઈ સામું એટલે પૂર્વ દિશા તરફ મોઢું રાખી સાત વાર સૂઈને નમસ્કાર કરે છું, જેને સાધારણ રીતે કસરત કહેનારો દંડ પીલવા કહે છે.

આમ સાત વાર દંડ પીલવાથી પગના અંગુણથી આખા શરીરને—બરડા સુધી—તેને બહુ સારી કસરત મળે છે. કુદરતી રીતે પથારીમાંથી જિંતાવેલ જે ‘આળસ મરડવાનું’ સહુ કરે છે તે આ કસરતના પૂર્વ રૂપ જેવું છે.

- (૨) દંડ પીટ્યા બાદ વંડા ઉપર ખેસી પગ વંડા નીચે રાખી બન્ને હાથ વંડાની ઠોર ઉપર રાખી પચીસ વાર લાગ્યા શ્વાસ લઈ છું, તે તે શ્વાસ પાછો તેટલાજ જોગથી મુકું છું. શ્વાસ ઠોડા લેવા માથું ઉચ્ચ કરી વાંસા તરફ ખેંચી—પેડું પેટની દિવાલને પશ્ચ અદર ખેંચી લેવી પડે છે.

- (૩) ત્યારબાદ વંડા પાસે ઉભો રહી ટચલી આંગળી કુંડીમાં રાખી ડાબા હાથના અંગુણનું ટેરવું નાકને અડાડી રાખું છું, તેમ વળેલો રહી એકવાર ૧૫, બીજી વાર ૨૦, ત્રીજી વાર ૨૫, ચોથી વાર ૩૦, પાંચમી વાર ૨૫, છઠી વાર ૪૦, તે સાતમી—ઊંઘી વાર ૫૨ મહું ત્યાં સુધી તેજ રિચતિમાં રહું છું. એટલે પહેલી વાર ૧૫ મહું પછી માથાને પછવાડે બરડા તરફ વળે તેટલું વાળી પાછું આગલા ભાગ તરફ નમાવું છું, તે વખતે પગના ફૂલા ઉપર બાર દસ પગની એડી જમીનથી ઉચી રાખું છું, જેથી પગની પોંડીનાં રનાયુ જોરથી ખેંચાય. સીધું

તે વખતે જમણાં પડખાંની પાછલી જાણુ જના દડે છું, ને તેથી નાકનાં જમણાં ફેરણાંથી શ્વાસ અંદર લેવાય તેટલો લઘુ તુરત 'બહાર કઢાડું' છું. આ પ્રમાણે પાંચ વાર જમણા ખભાની ક્રિયા કરી તે મુજબ ડાબા ખભાથી તેમજ પાંચ વાર કરે છું અને તે વખતે નાકના ડાબા ફેરણાં વાટે શ્વાસ અંદર લઘુ બહાર ત્યાંથીજ કાઢું છું.

ઉપર પ્રમાણે કરી લીધા પછી જેમ પ્રથમ ચોક્કસ ઉપર હાથ રાખી દશ વાર ઉંડા શ્વાસ બંને ફેરણાંથી લીધા હતા તેમ ફરી પાંચ વાર લઉં છું અને મુકું છું.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી પ્રાણાયામ સંખ્યા સમયે કરવામાં આવે ૭ તેમ જ વાર લઉં છું તેની ક્રિયા નીચે મુજબ છે:—

નાકનું જમણું ફેરણું જમણા હાથના અંગુઠાએ દબાવી ડાબાં ફેરણાંમાંથી શ્વાસને બહાર નીચે એક ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં મુધી કાઢું છું. પછી ડાબાં ફેરણાંને જમણા હાથની અનામિકાને દબાવી દબાવી જમણા ફેરણાંથી માથુ ઊંચું કરી બેસથી શ્વાસ ઉંચો બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતા મુધી બેસુ છું; પછી જમણું ફેરણું જમણા હાથના અંગોઠાથી ને ડાબું ફેરણું તેજ હાથની દબાવી ને અનામિકાથી દબાવી દશ વાર ધીમેથી ગાયત્રી મંત્ર બોલાવ તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રૂકું છું. તે વખતે માથુ નીચે કરી ડાબી જાતીની લગજગ અથવા અડાડીને રાખું છું; પછી નાકના ડાબાં ફેરણાંથી શ્વાસ નીચો ધીમે ધીમે મુકું છું, તે વખતે જમણું ફેરણું જમણા અંગોઠાથી દબાવી રાખુ છું. આ એક જાણુનો પ્રાણાયામ છે. પછી ડાબું ફેરણું જમણી આંગળીથી દબાવી જમણાં ફેરણાંથી શ્વાસ નીચો મુકી પછી જમણા હાથના અંગોઠાનો જમણું ફેરણું દબાવી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં મુધી આગળ મુજબ શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બંને ફેરણાં

બધ કરી દસ ગાયનાં ચત્ર જોવાય ત્યાં સુધી રૂઢી કાણુ ફારણુ  
જમણા કાયનો અનામિકાને દસ-તેથી દસાવી જમણા ફેા-જાથી શાસ  
બહાર કાઢુ છુ આ બીજી બાજુનો પ્રાણાવામ થયે.

ઉપર મુજબ જ પ્રાણાવામ લઈ છુ દરેક પ્રાણાવામને બંતે  
જેમ પહેલા પ્રાણાવામ જોઈજુ ઉપર હાથ રાખી પદર વાર બંને  
તથા પાંચ વાર એક ફેા-જામાંથી શાસ લઈ છુ, તેમ લઈ છુ

ઉપર મુજબની બધી કસરત પુરી થના લગભગ ૨૫ પચ્ચીસ  
મીનીટ લાગે છે

આ પ્રમાણે સવારે પ્રાણાવામની ક્રિયા નિયમસર કરવાથી ફેાસા  
માંથી બગડેલી હવા નીચા શુદ્ધ હવા જેમ બચાય છે તેમ દમેશ  
કરવાથી લાગા શાસ પોતાની મેળે લેવા મુકવા દેવ પડે છે પરિણામે  
ભેાલીની શુદ્ધિ, ચહેરાનુ તદુરસ્તપણુ ને આખા શરીરની તદુરસ્તી  
ઉત્તમ રીતે સમવાય છે મગજ પણ તેથી સાદુ થઈ શાંતિ પ્રસરે છે,  
મન ઉપર કાણુ વધ છે, ધીરજ વધે છે, ક્રોધ જોડો કરવા મદદપ  
થાય છે અને આનંદ સાથે તદુ રત રહેતા લાંબી જીવગી અથવા જે  
જીવગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી જમાર થાય છે

બાર પૃષ્ઠ છે. તેમાંથી દરરોજ અરથો  
અંક એટલે લગભગ ૭ પૃષ્ઠ ગાઉં છું.  
અંકને અંતે આરતી છે તે દરરોજ  
ગાઉં છું. એટલે અંકની આરતી એ  
રોજ બોધાય છે.

૨. કથવૃત્તિ—જેના પહેલા ભાગમાં વૈરાગ્યનાં પદો છે.

પ્રીત્તે ભાગ જેમાં ઇશ્વરસ્તુતિ અને ભક્તિનાં પદો છે.  
ત્રીત્તે ભાગ જેમાં સંસારનું વૈરાગ્યદષ્ટિએ અવલોકન,  
આત્માત્મિક વિચારો અને બોધ સંબધે ગાયનો છે.  
ચોથો ભાગ જેમાં વ્યવહાર નીતિ-રીતિ સંબધે  
ગાયનો છે.

પાંચમો ભાગ જેમાં સ્ત્રી જનોપયોગી કાવ્યસંમલ છે.  
તેમાંથી પહેલા-ત્રીજા ભાગનાં દરેક કાવ્ય-  
માંથી એક હોય તો એક ને નાનાં હોય તો બે  
એમ દરરોજ કવિતા ગાઉં છું.

ચોથા પાંચમાના નિશાની કરી રાખેલાં જેમાંથી એક  
બે ઉપર મુજબ ગાઉં છું.

માનવત્ દાસના ના દા સાહેમે  
બહાર પડાવી છે તેમાંથી એક  
ભજન ગાઉ છું

૫ આશ્રમ-ભજનાવળી-જે સલામદાશ્રમથી બહાર પડેલી છે અને  
જેમાં હિંદુસ્તાની, બૌદ્ધ, શુન્નરાતી, મરાઠી,  
બંગાલી, અંગ્રેજી, રાષ્ટ્રીય-ભજનનો સમૂહ  
છે તેમાંથી એક ભજન ગાઉ છું

૬ આનંદધન ચિદાનંદજી-પદસમૂહમાંથી ચુ તેલું એક જે બે પદ  
ગાઉ છું

૭ આનંદધન પદરત્નાવળી-જેન મુનિ આનંદધનજીએ પચાસ ઉમદા  
લુદા લુદા રામના વૈરાગ્યના પદો બહાર  
પાડેલ છે તેમાંથી બે નિયમસર ગાઉ છું

૮ મદલી (શુર્વાવલી) સમૂહ-જે સદગત જૈન મુનિ શુદ્ધિસામરજીએ  
રચિત બહાર પાડેલ છે તેમાંથી  
ચુ તેલું એક કાળ રાજ ગાઉ છું.

૯ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાંથી-સ્તોત્રમાંથી નિશાની કરી રાખેલા  
અઢાઢ સ્તોત્રો ગાઉ છું જેથી આખા  
મહિનામાં એકવાર ગીતાજીમાંથી ચુટેલા  
સ્તોત્ર ગવાઈ પુરી થાય છે

કરાચામં રચિત ચતુરનાકી વેદાન રચરી-તેમાંથી દરરોજ ત્રણ  
ત્રણ ૭૬ (૪૪૫૧)  
ગાઉ છું એટલે તે  
૪૫ મહિનામાં એક  
વાર પૂરું થાય છે



૧૧ પરચુરણ સંગ્રહ કર્યો છે તેમાંથી વારાફરતી એકએક ગાઉ છઉં.  
ઉપર મુજબ પુરૂં થયા પછી,

આત્મપટક તથા આશાયામ્ વગેરે ગાનું છું ( તે માટે મારૂં  
પુસ્તક “ શી કૃષ્ણર સ્તવન મંજરી ” લુઓ )

રવિ ઉગે ને રાશિ આધમે છે,  
નિઝાય છે એક, બીજું બિલે છે.  
હરો, રહે, જન્મ, ધરે, ને મરે છે,  
પરંપરા એમ થયા કરે છે.

## માર-મતસંખ

૧. પાગલાનું દુષ્કાર દુર કરવા મહેનત કરવી, અને તેમ ક્યાં માટે મનમાં અલ્પકાં ન લાવવો પણ પ્રભુ તેમ કરવા ફરી તક આપે, તેમ હીન જાવથી ઉમેદ રાખવી
૨. જગતના સર્વ લોકને નમવું તેમની માથે વિવેકથી વર્તવું, કોઈનો નિંદા ન કરવી, ઉચ્ચ નીચ સહુ પ્રત્યે સમભાવ રાખવો
૩. વાચ વાણી-શ્રુતિ, કાલા શરીર સર્વ છત્રીઓ અને મનને વશ રાખવા ખાસ સ્વલ્પચર્ચ પાઠવું એટલે અકવાડીયામાં એકથી વધારે વાર સ્ત્રી પુરુષ-સંગ ન કરવો તેમ અગમ વિચાર પણ મનમાં ન લાવવા
૪. સહુ ઉપર સમભાવ રાખવો આશાનો નિરતર ત્યાગજ કરવો, સંતોષી નર મદાય સુખી, ત્યાગમાં જ ભોગનો પુરો આનંદ છે
૫. પારકી સ્ત્રીને પોતાની મા જ ગણવી, પરદેશી સ્ત્રી પુરુષોએ પોતપોતામાં અર્વસ્વ માનવ

હેણે છે, પારકાનું લાલું કદી કરી ચકતો નથી. લોભને ચોખ નથી. કરકસરતા બ્યારે લાઇ છે ત્યારે લોભ દુશ્મન છે.

૧૦. કપટથી દુર રહેવું. પ્રજા કે ખુદાની હાજરી હંમેશાં છે તે બધું જુએ છે, માંલ્યે છે, કર્મ પ્રમાણે ફળ દે છે, એમ જોને દ્રઢ ખાતરી છે, તેનાથી કપટ ચાલજ ન શકે, પ્રજા કે ખુદામાં જોને વિશ્વાસ ■ તેનાથી કોઇ છુદું, કામ ચાલજ શકે નહીં કે તે જુદું જોહી કે પર્તી શકે નહીં.

૧૧. કામ ( વિવિધ લોભુપના ) કોમ-ગુસ્સો કદી ન કરવાં. તે બન્ને શરીરનો વગર ખમર પડે નાશ કરે છે, ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું લોહી બાળે છે.

૧૨. શાંતિ, પ્રેમ, ક્ષમા, ધીરજ, દરા, આત્મભાવ કેળવવા, પરીપ-કારમાં વૃત્તિ રાખવી, વ્યસન માત્રથી દુર રહેવું.

ઉદ્દે

હુમા ત્યાં પ્રભુજ છે. દુઃકામાં દયા અને હુમામાંજ ધર્મ છે અને તેથી પ્રભુમય થવાય છે.

જેણે જન્મ ધરી જો, નવ કપૂં કલ્યાણ આત્માતણું,  
જેણે કાંઈ પરમાર્થ કાર્ય કરીને, રાખ્યું ન સંભારણું  
રિદ્ધિ સિદ્ધિ સમૃદ્ધિ માધન છતાં, જેણે ન શાન્તિ ધરી,  
તેણે વ્યર્થ વિતાડ્યું—આ પુણ્ય બધું,—આ માનુષી દેહ ધરી;

આ દુનિઆમાં જન્મ લઈ આત્માનું કલ્યાણ એટલે જોયી  
આત્મા કર્મ બંધનથી છુટી મોક્ષ મેળવે તેજ કર્તવ્ય છે. કાયમ  
નામ પરોપકારના કામ કરી રાખવું અને પૈસો દેહ કુટુંબ કમ્પીસો  
સગવડ હોય તેણે ઉત્તરાવસ્થા ખામ ખર્ચ કરીએ તો આપ્તી છાંદગી  
શાંતિમાં—મહુ સમરણમાં પસાર કરવી. આમાંનું કંઈ ન થયું તો  
મનુષ્યજન્મ જે ઘણાં પુણ્યને અને મળ્યો છે તે ગુમાવ્યો ગણાય.

જન્મ આવ્યો તુમ જન્મતમે, જગ હમે તુમ રોય.

અન્ય એમી કરણી કરી, તુમ હમે પિત્રે જન્મ રોય.

બચાવો જન્મ મની વખતે મર્યું રહતું હોય છે પણ લેણો  
જન્મ થવાથી આનંદોત્સવ કરે છે પણ છાંદગી દરગીયાન આપણી  
કરણી—કર્તવ્યો એવાં હોવા જોઈએ કે મરવા દાણે આપણે હમવાનો  
આનંદનો, સંતોષનો વારો આવે ને આપણને સંભારી લેવાનો  
રહતું પડે.

મગંધે જન્મ કરત હે, એ મન બડો આનંદ.

કળ મરણ્યાં કળ બેઠણ્યાં, પુરણ પરમાનંદ.

મરવાથી આપણું જન્મત કરે છે પણ મરનારે જો છાંદગી દર-  
ગીયાન પ્રભુને યાદ રાખી કર્તવ્ય બળાખું હોય તો મરતી વખતે  
આનંદજ થવો જોઈએ. કેમકે કર્તવ્ય બરાબર બળાખાથી

દશમ મોક્ષ ન મળે તો પણ પ્રભુ પામે આનંદથી હાજરી આપી  
શમળે અદ્વૈત સુધી પહોંચાણુ હોય તો પ્રભુજ ચક્ર જવાપ એટલે  
પૂરો આનંદ-મોક્ષ જ છે.

અદો, વા, હા, રેવા, કુસુમ શયને, વા, દ્રુપદિ, વા,  
મળૌ, વા, લેલ્ટે, વા, વલ્લવદિ, રિષૌ, વા, સુદ્રદિ, વા,  
તૃણે, વા, સ્ત્રુણે, વા, મમ સપદશો ચાન્તુ દિવસાઃ  
વવચિવ્ પુણ્યારણ્યે, શિવ, શિવેઽતિ પ્રલપત. ॥

શમે તો નર્મદાજીને કાનારે કાંઈ તીર્થ સ્થળે કુદની પધારીમાં  
કે પથ્થર ઉપર પૈમાવાળી સ્થીતિમાં હમણા હીમ જડીન પદ્મો પડ  
કે માગીના દેહાં ઉપર, મિત્રોતી વન્નમા અથવા બદ્ધ દેહાં દુરમનની  
વચ્ચે ખડ ઉપર કે સેત્રંજ ઉપર, ગમે ત્યાં મારી અદ્વૈતોને અત  
આવે પણ તે વખતે શિવ શિવ-પ્રભુમાં-લીન રહી સમભાવે મારા  
દિવસો પસાર થાઓ.

નાદની વખતે નાદ્ય-માદ દીન ક્ષુણ્ણાં ઘણા અનોગીયુ પડેરતા  
સુધીમાં—

પ્રાર્થના વખતે જે આત્મવદન અને આશાયામ માછી છુ  
પછી પવિત્ર આચાર, પવિત્ર મુરિચાર એ જે તાર માંડે છુ તે, અને  
ત્યારમા—

ધૈર્યં વસ્ય પિતા સમા ચ જનની,  
જાંતિધિરં મેદિની  
સત્યં મુનુરયં દયા ચ મમિની  
ધ્રાતા મન.સંયમ. ।

શય્યા મૃમિતલં દિશોઽપિવસનં  
જ્ઞાનામૃતં મોજનમ્

एत यस्य कुटुम्बिनो वद सखे  
कस्मादभयं योगिनः ॥

ગાઉં છું, જેથી જમનાં પહેલાં મરે સ્વસ્થ થઈ આનંદથી  
નીમે છવે ધીમે ધીમે જમાય.

મારાં આહાર-પાણીનો ક્રમ અને પ્રમાણ

આહાર

- (૧) સવારમાં આઠ સાડા આઠે ગરમ કરેલું મોણું દુધ આશરે પંદરથી વીસ રૂપીઆભાર લઈ છું. તે સાથે કાષ્ઠકવાર-હંમેશા નિયમસર નહીં, ગમે તો સુકો મેવો-અદામ-અંછર-દ્રાક્ષ-જરદાલુ અથવા ગોળપાપટી કે તેવી મીઠાઈ આશરે પાંચ રૂપીઆભાર લઈ છું.
- (૨) બપોરે સાડાગાર ગરમ જમું છું. જે હોય તે બધું એકત્રી કરી ખાઈ છું. તે તેનું બધું મળી વજન પોણા ત્રણ રોટથી ત્રણ રોટ થાય છે.
- (૩) રાત્રે આડ-પાડા આઠે સવાર માફક સવાર જેટલુંજ મોણું દુધ ગરમ કરેલું પીઉં છું. રાત્રે નાસ્તો નથી લેતો. કાષ્ઠક પ્રસંગે લઈ તો સવાર જેટલોજ.
- (૪) જ્યારે મીઠો-ભારે ખોરાક હોય ત્યારે પ્રમાણમાં રાંધેલો ખોરાક ઉધટો ઓછો લેવા ખાસ ધ્યાન રાખું છું છતાં તે રોજ રાતે દુધ પીતો જ નથી.

## પાણી

- (૧) સવારે ઊઠી આશરે દોઢ સેર પાણી પીઈ છું.
- (૨) કસરત કર્યા બાદ આશરે દોઢ સેર એક પીઈ છું.
- (૩-૪) સવારે સાંઝા દસ ને અગીઆર વચ્ચે ને જાર ને સવા બારની વચ્ચે જમ્યા બાજળ આશરે દરેક વખતે દોઢ સેર ને પોણા સેર એટલું પીઈ છું.
- ૧) જમી માત્ર બે કુંડડા પીઈ. ત્યારબાદ સાદારણ ખોરાક લીધે હોય ત્યારે એટલે દુધેરા (૬) સાંઝાનજુ-ચારની વચ્ચેમાં દોઢ સેર પીઈ. બારે જમણુ ન જમ્યો હોઈ ત્યારે ૨૪ કલાકમાં ૧૫ રોટ્થી ૧૭ સુધી પાણિ પીવાય છે અને તેથી મને તો શરીરમાં ધુરતી સારી રહેતી જણાય છે. ઘી વાળું બારે જમણુ જમ્યો હોઈ ત્યારે જમ્યા બાદ પહેલીવાર પાણી તથા કલાક બાદ અને દુધનું જમણુ હોય તો પાંચ કલાક બાદજ પહેલી વાર પાણી પીઈ છું. દુધનાં જમણુ દુધપાક-ખામુંદી પછી જેમ પાણી મોઢું પીવાય ને એમણું પીવાય તેમ તે પચે 'છે. દુધનાં જમણુ ઊપર ઘુરત અને જહું પાણી પીનારને સાંઝા વસ આવે છે. દુધપાક ખજખજે છે ને આડ કરે છે એ ફરીયાદ બંધ કરવી હોય તો ઘરસ લાગે તો પણ જમ્યા બાદ ચાર-પાંચ કલાક પાણી નજ પીવું તે રસ્તો છે. હું તો દુધનાં જમણુ પછી પાંચ કલાક બાદજ પહેલી વાર પાણી પીઈ છું ને ફરવા જતા વચાક પહેલું પાણી પીયા પછી દરેક એક કલાક (૭) આશરે દોઢ સેર (૮) બે વાર પીઈ

- (૧૧) રાતે સુતી વખતે એટલે જ્યાં જાણે આશરે પોણેશર પીઠે છું.  
 (૧૨) રાતમાં તથા ને આરતી વખતે દોઢેશર પીઠે છું. રાતની  
 અંદર મોટી રાત હોય ત્યારેજ પીઠે છઉં.

### કુદરતી હાજતો

- (૧) કોઈ જાનનું વ્યવસ્થા ન હોવાથી રાત કિંવદમા ભાગ્યેજ થુંકવું  
 પડે છે તેમ અપવાદ વગર ભાગ્યેજ ઉદરસ આવવાથી બળબે  
 પણ ભાગ્યેજ કાઢવો પડે છે.

(નોટ—) જોઈતું થુંક જમી છે એમ સદુ જાણે છે જતાં તેનો વ્યર્થ  
 વ્યય કેટલો દરેક કરે છે ! તેમાં પણ વ્યસનવાળા-તમાકુવાળા-  
 ખીડીવાળા-તેનો સુમાર નથી. પરિણામે અનાજ હજમ થતું  
 નથી ને દવાનો ભોગ થઈ ઉમટું સરીર ખરાબ કરે છે.  
 જનાવરને ઉમટું થુંકવું ન પડે ને માણસને ‘અમી’ ફેંટા  
 નાંખવી પડે એનો અર્થજ એટલો કે માણસ વ્યસનને વળગે  
 છે અને આધરો બહુ છે. ‘અમી’ ગળી જવાનીજ છે. થુંકી  
 બહાર કઢાડે તેવું વર્તન તુરંતજ બદલ કરે છે.

બગાસાં કે છોંક વખતેજ આવે છે. સુવા વખતે કુદરતી  
 એક બે બગાસાં આવે તે જુદું, બાકી યાદથી-આજસથી કે કોઈ  
 યોગની ગેઠાગરી વખતની હાજરી વખતે ન મળવાથી જેમ વ્યસ-  
 નીતે આવે તેમ આવતાં નથી.

મને ધિરાણ ક્યારે ક્યારે સાધારણ રીતે થાય છે ?

(૧) સવારમાં ઉઠી તુરત

(૨) દુધ પીધા અગાઉ

(૩) દુધ પીધા પછી બહાર જતાં અગાઉ



- (૪) સવારના દસ સાડા હતો  
 (૫) જમવા અગાઉ આશરે સાડા અગીયારે  
 (૬) પાચખાને જતી વખતે સાડાનારે  
 (૭) ગણેશના અઢી ત્રણે  
 (૮-૯) ત્યાર બાદ પાણી પીતા અગાઉ ફરવા જતા સુધી બે કે  
 ત્રણ વાર પાણી પીધા પ્રમાણે  
 (૧૦) ફરી આવીને વખતે ફરવા જતા વચ્ચેમાં કોઈકવાર જવું પડે  
 (૧૧) શયાસન કરી ઉઠ્યા થઈ ને રાતનું દુધ પીધા અગાઉ  
 (૧૨) સૂતા અગાઉ દસ બજે  
 (૧૩) (૧૪) (૧૫) રાતમાં દર દોક કલાકે જવું પડે છે શીયાળામાં  
 તો ઠંડી અને મોની રાત, તેથી થયું વહેંચુ પિચાને જવું પડે;  
 થયું પ્રભુકૃપા એવી છે કે પાછો નિદ્રા દુરત આવી જાય છે.

## શુદ્ધિપત્રક

સૂચના—દરેક વાંચનારે પુસ્તકમાં શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારા કરીનેજ પુસ્તક વાંચવા શરૂ કરવું એ સલાહકારક છે.

પૃષ્ઠ	તિથિ	શું છે ?	શું ભેદાયે ?
૭	૧૫	બનેલા	બનેલી
૮	૧૫	હાકડાંની	હાકડાંની
"	૨૪	ને પગ	ને પગ
"	૨૫	હાકડા	હાકડાં
૧૩	૪	Aeins	Veins
૧૪	૬	વધ	વધ
૧૫	૨૦	ખાઈ ને તીખું ની વચ્ચે	ખાટું ઉમેરા
૨૫	૨૦	જેમકે	કેમકે
૨૫	૨૪	કે	તે
૨૬	૨૧	પડ્યા	પડ્યા
૨૯	૫	અનેકવારના	અનેકવારનો
૩૦	૧૮	રીત	રીતે
૩૧	૧૧	હિત કરે છે	હિતકર છે
૩૧	૧૪	Glands	Glands
૩૩	૨	તદ્ ન	તદ્નન
૩૫	૧૮	અહર	અંદર
૩૫	૨૩	સુગંધ	સુગંધ
૩૯	૧૪	અડીવાસ	ઉપવાસ
૪૦	૪	જમવું	જમવું

૪૨	૭	બેહુદુ	બેહુદુ
૫૫	૨૪	પુસ્તકના	પુસ્તકના મીઠા ભાગના
૬૫	૧૬	દોષ થોડે છે	દોષ સહેજ નહિ
૬૭	૧૧	કટાયણ	ક્રમાવધુ
૭૦	૨૨	જરામર ત નીકળે	જરામર ન નીકળે
૭૧	૧	પુરાવો જે	પુરાવો જે ૩
૭૩	૧	આજીવો	આવીને
૭૩	૭	રૂપી	રૂળ
૭૮	૩	મસાલાઓ	મસાલાઓમાં
૭૯	૨૧	અંદર	અંદરથી
૮૦	૧૪	પસીને ૮૮૬ નીચે	લી ૬ ૬૬૦
૮૭	૮	Sickness, Mortality ન	(તેની નીચે)

૧૬૦	૧૧	કદવા	કરવા
૧૬૦	૧૧	પોટાક	પોટાસ
૧૬૫	૧૧	જવલજ	જવલેજ
૧૭૭	૨૫	Painting	Fainting
૧૮૧	૧૯	મૂતણ	મૂતલ
૨૦૬	૩	ગધ	ગધ
૨૨૪	૧૨	કારવ સેરવામાં	સત્ત કાયમ સેવવામાં
૨૨૨	૬	ચોક્કસ	ચોક્કસ
૨૬૩	૧	ઉપજેલ	ઉવેલ
૨૭૫	૨	રેસો	રેનો
૨૭૫	૧૮	ભાષ્ય	ભેષ્ય
૨૭૬	૨	લે અજવાળું	અજવાળું
૨૭૬	૬	હોપ	હોઇ
૨૭૬	૧૩	અવોગ્ય	અયોગ્ય
૨૭૬	૨૦	ખાખતનાજ	ખાખતનાજ
૨૮૧	૨૧	કરતું	કરતું
૨૮૨	૧	ઉપવાસી	ઉપવાસ
૨૮૨	૧૬	કુવ	કુધ

## કેટલાક અભિપ્રાયો

કરાંચીથી ખદાર પડતા નાગરિકના પુ. ૪, અંક ૩ જાના  
૫૯ ૨૨૧ માં આપેલો અભિપ્રાય:—

પ્રશ્નનાં દર્શન જેમ મનુષ્યમાં થાય છે તેમ મદાપ્રશ્નનાં દર્શન  
પણ તેની કૃતિમાં થઈ શકે છે. કાવ્ય વાચતાં કવિનાં દર્શન ન થાય  
તો તે કાવ્ય કહેવાયજ નહિ.

શ્રીયુત રવિશંકર ગણેશજી અંબરીયાનાં દર્શન પણ તેનું ઉલ્લેખ  
પુસ્તક “વજર દોકડાનો વૈદ” વાંચતાં સદગ્ધ થઈ જાય છે.

શ્રીયુત રવિશંકરનો પરિચય નાગર સાતિને દેવાની તો જરૂર  
નજ હોય, અન્ય સાતિના પણ કેટલાએ તેમને ઝોળખતા હશે.  
તેઓથી એક દાકતર છે. દાકતરની સાથે તેઓ “માણસ” પણ છે.

સમને છે જે વસ્તુની ઉપયોગીતા સર્વમાન્ય છે, તેજ વેડફી નાખતા મનુષ્ય જરા પણ વિચાર કરતો નથી

લેખક આરોગ્યતા જાળવવાની તથા પ્રાપ્ત કરવાની સહેલી રીત સરલ ભાષામાં આપેલી છે નેગોશીનું પુસ્તક વાંચ્યા પછી દરેકાનું મનમાં યદ્ય આવે છે કે 'માઠા પડતું' એ સહેલું છે પણ 'માઠા ન પડતું' એ વધારે સહેલું છે

જીજ્ઞાસુ કેટલાક મનુષ્યો પોતાનું જીવન માંડા પડી વેડફી નાખતા હશે ? કેટલાએક માન્યતા અપાજી મૂલ્યને વચ્ચે ચલાવશે ? આ દુષ્પ્રવાહ રિથિત આરોગ્યનાના સાત નિયમોની અમલનાનેજ આગવી છે

પુસ્તકાલય પ. ૪૩૨; પુ ૩૯૫, અંક ૬૭૦ : સપ્ટેમ્બર  
વડોદરામાં જમાવ છે તેનું કટીંગ.

વગર દોકડાનો વૈદ : લેખક તથા પ્રકાશક—રવિશંકર ગણેશજી  
અંગરીઆ; માજી ચીફ મેડિકલ ઓફિસર, જાટણ સાંગાણી તથા  
માંગરોળ રોડ; પુરુ-પાકે; પાન-૩૭૯; કિ મત રૂ ૨-૦-૦

આ લેખકનું આ એકાદિનું પુસ્તક ‘વહુને સિખામણ’ તથા  
આ પુસ્તક બંને સત્તરવા જોવાં છે. લેખકની દષ્ટિ દવાઓ કરતાં  
કૂદરતી ઉપાયો તરફ નિર્ણય છે. રોગ પેના યના પંચી કરી જોઈતી  
આવજન સમજાવવા કરતાં રાગ પેના ન ગાય તેની સાવચેતી આપવા  
તરફ તેમની વિશેષ દષ્ટિ છે. એમને આધુરોદ્ધિક તેમજ પાશ્ચાત્ય બંને  
દેહની પૂરી માહિતી છે. પુસ્તકની સૈદ્ધિ પણ સરળ અને સ્પષ્ટ છે.  
આરોગ્યને લગતું આમાં બધું આપી ગયું છે

સિધ-હૈદ્રાબાદ ડીરદોહટ જડજ સાહેબ મદમ્મદમીયા અબ્દુલ-  
કરીમખાન શેખ M. A. L. B. લખે છે—(વગર દોકડાનો વૈ. માટે)

Many thanks for your book, which I like  
immensely. I hope it will bring happiness to  
many homes.

6-10-1928

Yours Sincerely

M. A. Shaikh

સંસ્થાન ૪૩૨-મહીકાંઠા-દિમ્મતનગર મે. એનરેશનલ ઓફીસર  
લખે છે ૧—

આપનું એવું ‘વગર દોકડાનો વૈદ’ નામક પુસ્તક શ્રી દલુર  
દરગાન ૪-૧૦-૨૮ મુજબ આ ખાતાની અગ્રેજી તેમજ દાખર  
પ્રાઇમરી સ્કૂલનો લાઇબ્રેરીમાં તાખવા સાથે મલુર કરવામાં આવે છે